



Naturellement Bon !

CUISINE VÉGÉTARIENNE

Toutes les bases, les produits, les recettes

— LAURE KIE —

MANGO



Merci à Aurélie de m'avoir fait confiance pour cette nouvelle collection, à Patrice pour cette collaboration qui dure depuis les débuts (bon, le livre sur les rôtis ce n'est pas pour tout de suite !) et à Cyril pour son aide.

Laure

Tout l'univers de l'auteur sur www.laurekie.com

Naturellement Bon !

CUISINE VÉGÉTARIENNE

Toutes les bases, les produits, les recettes

—— LAURE KIE ——

PHOTOS : Patrice Hauser

COUVERTURE : Aimery Chemin et Coralie Ferreira

MANGO

Préface

Que vous soyez totalement végétarien, en partie ou juste pour un repas, ce livre vous propose des recettes gourmandes, savoureuses, colorées, variées, saines, équilibrées et, bien sûr, entièrement végétariennes ! Manger végétarien, c'est aussi réveiller nos papilles parfois engourdies par une alimentation quotidienne souvent trop standardisée. C'est redécouvrir les goûts authentiques de la large palette des ingrédients végétaux que la nature nous fournit, en fonction des saisons. Ce livre est donc une invitation à cuisiner avec simplicité et l'illustration que la cuisine végétarienne peut être savoureuse, saine et accessible, pour le plus grand bonheur de notre palais, de notre santé mais aussi de notre environnement.

Si le végétarisme a toujours existé dans certaines traditions, il y a aujourd'hui un nouvel engouement pour cette forme d'alimentation. Que ce soit pour des raisons de santé, d'environnement, de respect de la vie animale ou tout simplement pour faire des économies, les motivations sont diverses.

Mais plus globalement, manger végétarien revient à porter une attention plus fine à notre alimentation. Car pour qu'elle soit source de santé, la cuisine végétarienne doit être équilibrée. La clé de cet équilibre se trouve dans les proportions, la variété, la fraîcheur et la qualité des aliments.

Les proportions généralement recommandées des différents groupes d'aliments sont les suivantes :

- Céréales (de préférence complètes) : 35 à 60 %
- Légumes : 20 à 25 %
- Légumineuses : 5 à 15 %
- Fruits et oléagineux : 5 à 15 %
- Œufs et produits laitiers : 0 à 10 %

En respectant ces proportions, on peut ainsi se passer de viande ou de poisson tout en ayant un régime très équilibré et bon pour notre santé. C'est ce que les régimes « santé » traditionnels remis au goût du jour, comme le régime crétois ou celui d'Okinawa, préconisent depuis des millénaires.

LES LÉGUMES PAR SAISON

PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER
• Artichaut • Asperge • Betterave en botte • Blette • Carotte nouvelle • Céleri branche • Champignon de Paris • Chou • Courgette • Échalote • Épinard • Fenouil • Fève • Navet botte • Oignon nouveau • Petits pois • Poireau • Pois gourmands • Pomme de terre nouvelle • Radis • Salade	• Ail • Artichaut • Aubergine • Betterave • Blette • Brocoli • Carotte • Céleri • Chou-fleur • Concombre • Courgette • Épinard • Fenouil • Haricot vert • Maïs • Navet • Oignon • Petits pois • Poireau • Poivron • Pomme de terre • Radis rose • Salade • Tomate	• Ail • Aubergine • Betterave • Blette • Brocoli • Carotte • Céleri • Champignon • Chou • Concombre • Courge / Potimarron • Courgette • Échalote • Endive • Épinard • Fenouil • Mâche • Navet • Oignon • Panais • Poireau • Pomme de terre • Salade • Tomate	• Ail • Betterave • Blette • Carotte • Céleri-rave • Chou • Courge / Potimarron • Échalote • Endive • Épinard • Mâche • Navet • Oignon • Panais • Poireau • Pomme de terre • Radis noir



LES FRUITS PAR SAISON

PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER
• Cerise • Citron • Fraise • Framboise • Mandarine • Pomélo • Pomme • Rhubarbe	• Abricot • Cassis • Cerise • Figue • Fraise • Framboise • Groseille • Melon / Pastèque • Mûres / Myrtilles • Pêche / Nectarine • Pomme / Poire • Prune / Pruneau	• Châtaigne • Clémentine • Coing • Figue • Kaki • Kiwi • Mandarine • Orange • Pamplemousse • Poire • Pomme • Raisin	• Citron • Clémentine • Kiwi • Mandarine • Orange • Pamplemousse • Poire • Pomme



Les fruits et légumes

Ils sont notre source de vitalité (notamment par les vitamines et les enzymes qu'ils contiennent) et ils nettoient le corps. Mais il ne s'agit pas de choisir n'importe quel fruit ou légume, n'importe où et n'importe quand. Même si aujourd'hui on trouve de tout, partout, il convient toutefois de privilégier les fruits et légumes de saison, locaux et de préférence biologiques.

Ce livre, qui fait la part belle aux légumes, vous donnera de nombreuses idées d'accompagnements avec plus de 40 recettes d'assaisonnements.

Accommodez ainsi vos légumes d'huiles parfumées, de tapenades, de sauces exotiques, de condiments ou de pestos pour varier les saveurs. N'hésitez pas à partir à la découverte d'anciennes variétés de légumes, remises au goût du jour par un producteur local : vous ne serez pas déçu par l'étonnante diversité de goût que nous propose la nature !

Quelques astuces pour profiter au maximum des éléments nutritifs des légumes :

- Les choisir de saison et biologiques. Les conserver peu de temps et à l'abri de l'air et de la lumière.
- Les consommer en respectant le calendrier des saisons [voir ici](#).
- Brosser ou gratter leur peau au lieu de les éplucher (les carottes notamment) afin de conserver les vitamines présentes dans la peau.
- En fonction des saisons, privilégiez le cru, les cuissons à basse température (< à 90 °C), les cuissons rapides (au wok, par exemple) et les cuissons douces, dans très peu d'eau pour garder toutes les saveurs (la vapeur étant le mode de cuisson le plus respectueux du légume).



Les céréales et légumineuses

Dans de nombreuses traditions, les céréales sont l'élément essentiel du repas. Si les fruits et légumes sont « les nettoyeurs et les vitaliseurs » du corps, les céréales et légumineuses en sont « les constructeurs ». Elles fournissent les briques de base, notamment avec leurs protéines.

Dans la cuisine végétarienne, céréales et légumineuses sont indispensables et inséparables. C'est la combinaison des deux (dans un rapport de 1 à 4) qui va apporter les protéines nécessaires, comme on le retrouve dans de nombreuses traditions (riz-tofu, semoule-pois chiches, maïs-haricots rouges, blé-lentilles...).

Si le blé et le riz sont **les céréales** les plus courantes, il existe une multitude de variétés (maïs, épeautre, avoine, sarrasin, orge, seigle...) qui fournissent chacune des saveurs et des éléments nutritifs différents. La plupart des céréales peuvent se consommer sous forme complète, semi-complète ou blanche. Plus le grain est complet, c'est-à-dire recouvert de sa pellicule appelée « son », plus il est nutritif (car la peau est riche en protéines, vitamines et minéraux). Pour les céréales aussi, il est important de choisir des céréales biologiques complètes.

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, soja, haricots secs, petits pois, fèves...) constituent un trésor nutritionnel (sucres lents, protéines, fibres, minéraux...) et sont d'ailleurs essentielles dans la cuisine végétarienne pour apporter le complément de protéines des céréales. Faites-les tremper 12 heures dans l'eau avant de les cuire afin de les rendre plus digestes et de réduire leur temps de cuisson. Le soja est une légumineuse importante. On le retrouve dans la sauce soja, le miso, le tempeh et, bien sûr, dans le tofu, appelé aussi steak végétal, car il est une excellente source de protéines.



Les huiles et oléagineux

Les huiles et oléagineux sont des aliments extrêmement utiles en cuisine. Ils sont, en effet, essentiels à notre santé tout en permettant d'apporter de nouvelles saveurs et textures. Ils nous fournissent notamment les graisses végétales utiles, comme les acides gras insaturés qui, contrairement aux acides gras saturés des viandes, sont bénéfiques. Ils contiennent aussi, pour certains (notamment le lin), les fameux oméga-3 qui favorisent notre système cardiovasculaire en nettoyant le « mauvais cholestérol ». Enfin, ils sont riches en minéraux, vitamines, protéines (jusqu'à 30 %), et en nombreux autres micronutriments.

Les huiles sont évidemment utilisées pour certaines cuissons et pour les assaisonnements. Les combinaisons d'huiles différentes peuvent apporter une vraie touche d'originalité à vos salades et sont recommandées pour la santé, car la combinaison d'huiles optimise les apports nutritionnels dont le corps a besoin. Certaines huiles sont aussi un merveilleux substitut au beurre. Pour la cuisson, privilégiez les huiles d'olive, d'arachide, de tournesol et de pépins de raisin ; en revanche, évitez de cuire les huiles d'argan, de lin, de colza, de germe de blé.

Les oléagineux sont des fruits (noix, amandes, noix de cajou, pistaches, noisettes...) ou graines (tournesol, courge, sésame, lin...) dont on peut extraire l'huile. Il est important de ne pas les faire rancir, car ils peuvent devenir toxiques. Achetez-les au fur et à mesure, conservez-les à l'abri de la lumière et consommez-les rapidement. Afin de rehausser leur saveur, je vous conseille de les torréfier à sec avant de les cuisiner.

Les purées d'oléagineux sont aussi très utiles. Elles permettent d'enrichir les textures, de réaliser des sauces, des crèmes, et même de remplacer le beurre en pâtisserie.



Les œufs, produits laitiers, boissons végétales

Les œufs et produits laitiers sont très appréciables dans la cuisine végétarienne, car ils sont utiles à plus d'un titre : pour la consistance et le liant qu'ils apportent à la recette, en tant que rehausseurs naturels de goût (comme le parmesan ou le fromage de chèvre) ou encore pour leur apport nutritionnel (en protéines et calcium notamment).

L'œuf est un aliment que l'on cuisine sous différentes formes et qui se retrouve dans de très nombreuses recettes : crèmes, gâteaux, pâtisseries, quiches... C'est aussi une source de protéines importante pour les végétariens. Il en est de même pour les produits laitiers, dont le fromage. Toutefois, ces produits doivent être consommés en petite quantité et il ne faut pas hésiter à varier leur source : vache, chèvre et brebis.

Enfin, **les boissons végétales** (à base de soja, de riz, d'avoine, de noisettes, d'amandes...) représentent une bonne alternative pour réduire les apports en graisses animales et conviennent parfaitement aux personnes intolérantes au lactose et aux végétaliens qui excluent tout produit d'origine animale. Bien sûr, leur goût et leur apport nutritif sont totalement différents de ceux du lait de vache, mais elles permettent d'obtenir une consistance intéressante tout en apportant des saveurs nouvelles.

Il existe également des yaourts de soja, des crèmes de soja, d'amandes ou d'avoine qui peuvent remplacer les crèmes au lait de vache de nombreuses recettes.

Le tofu soyeux, un lait de soja caillé, peut remplacer les œufs dans quelques recettes : mousse au chocolat ([voir ici](#)), quiche ([voir ici](#)).



Les herbes aromatiques, épices et algues

Les herbes aromatiques et les épices constituent la petite touche qui fait souvent la différence. Mais attention, tout le secret réside dans leur bon dosage !

Quelques brins d'herbes (basilic, coriandre, menthe, estragon, persil...) ou quelques pincées d'épices (cannelle, cumin, curcuma, gingembre, noix de muscade, poivre...) réveillent nos papilles et peuvent totalement changer le goût d'une recette. Les épices sont aussi le meilleur moyen de voyager avec des saveurs venues d'ailleurs. Une petite pincée suffit parfois à transformer nos produits locaux en plats du bout du monde.

Alors, lancez-vous et essayez un poivre exotique (poivre du Sichuan, par exemple) toujours moulu au dernier moment ou une huile à la vanille ([voir ici](#)) pour parfumer délicatement vos légumes...

Bien qu'aliment de base de la cuisine japonaise, **les algues** sont encore assez peu présentes dans nos assiettes. Mais vu leur richesse nutritive et leur qualité gustative, leur popularité ne cesse de croître. De ce fait, ces légumes de la mer constituent un aliment de premier choix dans une alimentation végétarienne. Elles sont riches en minéraux, vitamines et protéines non caloriques. Wakamé, nori, kombu, laitue de mer, dulse..., les différentes variétés d'algues se vendent fraîches (en barquette au rayon frais des magasins bio), séchées (à réhydrater avant utilisation), en paillettes (à saupoudrer sur une salade ou une soupe) ou en feuilles (nori, pour les maki). L'agaragar. C'est une algue gélifiante qui remplace très avantageusement la feuille de gélatine. Surtout quand on sait que cette dernière est constituée de carcasses de porcs ! En outre, le pouvoir gélifiant de l'agar-agar est plus important que celui de la gélatine.



Faire germer ses graines

Les graines germées sont de véritables trésors nutritionnels. En plus d'être riches en vitamines, protéines, oligoéléments et même antioxydants, elles apportent fraîcheur, croquant, couleur et saveur à nos plats. Vous pouvez en parsemer vos salades ([voir ici](#), [et ici](#)), nouilles ([voir ici](#)), rouleaux de printemps ([voir ici](#)), sandwiches, toasts...



POUR FAIRE GERMER SES GRAINES

2 cuillérées à soupe de graines de votre choix (alfalfa, radis, fenouil, soja, lentilles, chou rouge...)

1 germoir, si vous n'avez pas de germoir, un bocal et une gaze que vous maintiendrez avec un élastique en guise de couvercle.

Faites tremper les graines dans l'eau froide pendant toute une nuit. Le lendemain, rincez-les à l'eau claire et égouttez-les.

Laissez pousser les graines en les rinçant à l'eau claire 2 fois par jour.

Vos graines germées sont prêtes à déguster au bout de 5 jours environ (selon la variété, cela peut aller de 3 à 10 jours de germination).

Plongez les graines germées dans un bol d'eau froide afin de les débarrasser

des petites peaux qui les entourent (facultatif, car ces peaux sont comestibles).

Vous pouvez conserver les graines germées quelques jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur.



Astuce

Vous pouvez faire germer de nombreuses variétés de graines :

- salades ou légumes : alfalfa, radis, fenouil, brocoli, chou, cresson, ail, poireau...
- céréales : blé, avoine, épeautre, sarrasin...
- oléagineux : sésame, tournesol, courge...
- légumineuses : lentilles, haricots mungo, soja...



Réaliser un bouillon de légumes

On utilise souvent des bouillons en cubes pour cuisiner mais faire son bouillon maison apporte une saveur plus authentique. D'autant plus qu'il est très largement utilisé en cuisine : dans des soupes ([voir ici](#)), des mousses ([voir ici](#)), des sauces de pâtes, des légumes mijotés, des gratins ([voir ici](#))...



Pour 2 litres de bouillon

2 litres d'eau | 2 poireaux | 2 carottes | 1 navet | 1 bouquet garni (persil, laurier, thym et romarin) | 6 grains de poivre | 8 grains de coriandre | 3 clous de girofle | sel

Lavez les légumes et coupez-les grossièrement (inutile de les éplucher s'ils sont bio).

Déposez les légumes dans une grande casserole et ajoutez les aromates. Couvrez avec 2 litres d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 1 heure sous couvert. Laissez refroidir votre bouillon si vous ne l'utilisez pas immédiatement.

Filtrez le bouillon. Vous pouvez garder les légumes pour les déguster avec un pesto par exemple ([voir ici](#)).

Versez le bouillon dans un bocal (vous pouvez congeler le surplus). Il se conserve 5 jours au frais.



Variante : le bouillon méditerranéen

1 courgette | 1 carotte | 1 côte de céleri | 1 tomate | 1 filet d'huile d'olive | 1 oignon pelé | 1 bouquet garni (persil, laurier, thym et romarin) | 4 grains de poivre | 2 gousses d'ail | sel

Faites revenir les légumes coupés en dés dans une grande casserole avec l'huile d'olive 5 minutes à feu moyen puis recouvrez avec 2 litres d'eau. Faites cuire comme ci-dessus.



Réaliser ses légumes lacto-fermentés

La lacto-fermentation est un procédé qui permet de conserver les légumes en bocaux dans une saumure. Ses principaux avantages sont de préserver et même d'augmenter la teneur des légumes en vitamines et de les rendre plus digestes. Le plus connu est le chou de la choucroute.



Pour 1 bocal de 500 g

½ botte de radis (ou autres légumes) | 20 cl d'eau | 1 cuillerée à café de sel | 1 bocal muni d'un couvercle.

Plongez le bocal et son couvercle dans de l'eau bouillante pour les stériliser. Égouttez sur un linge propre.

Faites bouillir 20 cl d'eau. Laissez refroidir. Diluez le sel dans l'eau.

Lavez les radis et déposez-les dans le bocal. Couvrez les radis d'eau salée et posez le couvercle sur le bocal sans le fermer.

Laissez reposer 3 jours dans un endroit chaud (environ 20 °C), à l'abri de la lumière.

Fermez hermétiquement le bocal et placez-le dans un endroit frais (12 à 15 °C) pendant 3 semaines avant de déguster.

Dégustez en condiment, en salade... N'hésitez pas à varier les plaisirs : (concombre + aneth, betterave + coriandre, aubergine + ail...).



Astuce

Vous pouvez glisser ces légumes dans une salade, des sandwiches, des tapenades ou en accompagnement d'une céréale.



Préparer une pâte brisée

Lancez-vous dans la réalisation d'une pâte brisée maison, vous verrez la différence ! Pour une version sucrée, retrouvez la recette de la pâte sablée aux amandes ([voir ici](#)). Vous pouvez varier les goûts en intégrant un tiers de farine de sarrasin, de châtaigne ou de seigle (les deux tiers restants étant la farine de blé). Pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz semi-complète.



Pour 250 g de pâte brisée

165 g de farine semi-complète | 80 g de beurre à température ambiante |
4 cuillérées à soupe d'eau | 1 pincée de sel

Dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Incorporez le beurre en petits morceaux et travaillez le mélange du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse.

Versez l'eau petit à petit et mélangez afin que la pâte soit bien homogène.

Formez une boule de pâte et filmez-la si vous souhaitez la conserver (elle se congèle très bien). Disposez la boule entre 2 morceaux de papier sulfurisé. Tassez avec la paume de la main puis abaissez-la au rouleau.

Piquez la pâte avec une fourchette avant de la déposer dans le fond du moule.



Variante : la pâte à l'huile d'olive

250 g de farine | 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive | 4 cuillerées à soupe de lait de soja | 1 cuillerée à café de sel



Faire son pain

Voici une recette de pain de campagne semi-complet qui se conserve 3 jours environ (mais qui se congèle très bien).



Pour 1 gros pain de 1 kg

1 kg de farine semi-complète (T110) | 40 g de levure de boulanger délayée dans 10 cl d'eau tiède | 65 cl d'eau tiède | 20 g de sel

Mélangez la farine et le sel dans un grand saladier. Versez petit à petit 65 cl d'eau tiède sur la farine tout en pétrissant. Ajoutez la levure délayée.

Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple qui ne colle plus aux doigts.

Recouvrez le saladier d'un torchon humide et laissez lever la pâte 3 à 4 heures dans un endroit tempéré. Une fois la pâte levée, déposez-la sur le plan de travail fariné. Pétrissez à nouveau en repliant la pâte plusieurs fois sur elle-même (pour chasser l'air). Formez une boule.

Dans une corbeille, placez un torchon sec fariné. Déposez dessus la boule de pâte et laissez à nouveau lever environ 2 heures dans un endroit tempéré.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Renversez la boule levée sur une plaque

de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Incisez au couteau le dessus pour former un quadrillage. Enfournez et faites cuire 1 heure.



Variante

Si vous souhaitez faire des pains plus petits (500 g de farine au lieu de 1 kg), réduisez le temps de cuisson à 40 minutes. Pour un pain sans gluten, remplacez tout simplement la farine T110 par de la farine de riz semi-complète. N'hésitez pas à ajouter quelques graines (courge, lin, sésame, tournesol...) à la pâte et sur le dessus.



Les sauces

On ne détaille plus les multiples utilisations du coulis de tomates. Réalisez-le en grande quantité, à la fin de l'été lorsque les tomates sont les plus savoureuses et gardez-le dans des bocaux stérilisés (dans ce cas, vous pouvez conserver votre coulis 1 an, à l'abri de la lumière).

Les autres sauces accompagneront des légumes, des céréales, des légumineuses, des salades... La sauce sésame peut aussi remplacer une béchamel dans un gratin ou la crème dans un appareil à quiche ou une farce.

COULIS DE TOMATES

Pour 50 cl de coulis

1 kg de tomates bien mûres pelées et coupées en dés | ½ oignon pelé et émincé | 2 gousses d'ail pelées et hachées | 2 feuilles de laurier | 1 brin de thym | 2 cuillerées à soupe de sucre semoule | 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les tomates, le laurier, le thym, le sucre, le sel et le poivre. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

SAUCE SÉSAME

Pour 25 cl de sauce

5 cuillerées à soupe de purée de sésame semi-complet (tahin) | 10 cl de bouillon de légumes ([voir ici](#)) ou de lait | 4 cuillerées à soupe de sauce soja | ½ cuillerée à soupe de vinaigre de riz

Dans un bol, mélangez la purée de sésame avec la moitié du bouillon. Lorsque la texture est bien homogène, ajoutez le reste de bouillon au fur et à mesure pour garder l'onctuosité de la sauce (dans le même principe qu'une mayonnaise). Incorporez ensuite la sauce soja et le vinaigre de riz.

SAUCE YAOURT ET MENTHE

Pour 20 cl de sauce

125 g de yaourt grec | 1 gousse d'ail pelée et dégermée | Quelques feuilles de menthe ciselées | Quelques brins de ciboulette ciselés | 1 cuillerée à soupe de jus de citron | 1 pincée de cumin en poudre (facultatif) | 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Plongez la gousse d'ail dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 1 minute. Égouttez-la. Mixez le yaourt avec le reste des ingrédients de la sauce.

SAUCE BETTERAVE ET CHÈVRE

Pour 25 cl de sauce

1 betterave cuite | 1 fromage de chèvre frais | Quelques brins de coriandre ciselés | 1 cuillerée à café de vinaigre de Xérès | Poivre du moulin

Pelez la betterave et coupez-la grossièrement en morceaux. Mixez les morceaux de betterave avec le reste des ingrédients.



Les purées

On sert souvent les purées de légumes ou d'oléagineux (houmous) en apéritif. Mais elles sont également utiles pour compléter une assiette composée, pour accompagner des céréales ou des légumes, pour tartiner des sandwichs ou des crêpes, pour compléter une sauce...

PURÉE DE POIVRONS

Pour 1 bocal de 300 g environ

3 poivrons rouges | 2 tomates séchées | 2 gousses d'ail | 1 cuillerée à soupe de purée de noix de cajou (en magasins bio) ou de fromage frais | 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive + un peu pour badigeonner les poivrons | Sel, poivre du moulin

Coupez les poivrons en deux et épépinez-les. Déposez-les (côté peau vers le haut) avec les gousses d'ail (non pelées) sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Badigeonnez-les d'huile. Enfournez et faites-les noircir 20 minutes environ jusqu'à ce que la peau soit cloquée. Déposez-les dans un contenant hermétique et laissez tiédir.

Pelez les poivrons. Récupérez la pulpe des gousses d'ail. Mixez finement tous les ingrédients.

HOUMOUS

Pour 1 bocal de 300 g environ

200 g de pois chiches déjà cuits | 80 g de purée de sésame (tahin) | 3 gousses d'ail pelées et dégermées | Le jus de 1 citron

Égouttez les pois chiches en gardant un peu d'eau de trempage. Plongez les gousses d'ail dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 3 minutes. Égouttez-les. Mixez tous les ingrédients. Allongez avec un peu d'eau de trempage si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement.

CAVIAR D'AUBERGINES

Pour 1 bocal de 300 g environ

3 petites aubergines | 3 gousses d'ail | 4 brins de persil ciselés | 1 cuillerée à soupe de purée de sésame (tahin) | 1 cuillerée à soupe de jus de citron | 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Disposez-les (côté peau en haut) avec les gousses d'ail (non pelées) sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 30 minutes. Laissez-les tiédir. Prélevez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère. Récupérez la pulpe des gousses d'ail. Dans un mortier, pilez l'ail et le persil de façon à obtenir un mélange homogène. Ajoutez la chair des aubergines et la purée de sésame ; pilez à nouveau.

Versez le jus de citron et l'huile, salez, poivrez et mélangez le tout.

GUACAMOLE AU TOFU

Pour 1 bocal de 300 g environ

2 avocats | 100 g de tofu soyeux (en magasins bio) | 1 échalote pelée et finement émincée | Le jus de 1 citron | ½ cuillerée à café de piment d'Espelette | 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Égouttez le tofu dans une passoire. Mixez la chair des avocats avec le tofu et le reste des ingrédients de façon à obtenir une préparation bien lisse.



Les tapenades

Si l'on connaît bien la tapenade d'olives, on peut imaginer d'autres recettes qui sortent de l'ordinaire. Lancez-vous sans a priori dans la tapenade d'algues, très facile à réaliser.

Servez-la à l'apéritif (en toasts ou avec des crudités), avec des pommes de terre, en fond de tarte, dans des salades... Elle se conserve dans un bocal, au réfrigérateur, pendant 1 semaine environ.

TAPENADE ALGUES-CÂPRES

Pour 250 à 300 g environ

12 cuillerées à soupe de paillettes d'algues (15 g) | 20 g d'amandes |
2 cuillerées à soupe de câpres | 2 cuillerées à soupe de jus de citron | 15 cl
d'eau | 15 cl d'huile d'olive

Dans une poêle antiadhésive, faites griller à sec les amandes jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées. Mixez les amandes torréfiées avec le reste des ingrédients. Déposez la tapenade dans un bol et placez 30 minutes au réfrigérateur.

TAPENADE DE COURGETTE ET TOMATES SÉCHÉES

Pour 250 à 300 g environ

1 courgette | 2 tomates séchées | 2 gousses d'ail pelées et hachées |
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Coupez les tomates séchées en tout petits dés. Faites-les mariner 15 minutes dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Coupez la courgette en dés. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle puis faites revenir les dés de courgette 5 minutes avec l'ail. Salez 1 minute avant la fin de la cuisson ; poivrez généreusement. Mixez les tomates marinées avec les dés de courgette. Déposez la tapenade dans un bol et placez 30 minutes au réfrigérateur.

TAPENADE D'ARTICHAUTS

Pour 250 à 300 g environ

150 g de fonds d'artichauts en bocal ou surgelés | 1 cuillerée à soupe de

ricotta ou de purée d'amandes | 1 gousse d'ail pelée et dégermée | 1 pincée de piment d'Espelette | 1 cuillerée à soupe de jus de citron | 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Égouttez les fonds d'artichauts. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire pendant 10 minutes en ajoutant la gousse d'ail 1 minute avant la fin de la cuisson. Égouttez.

Mixez tous les ingrédients de la tapenade. Déposez la tapenade dans un bol et placez 30 minutes au réfrigérateur.

TAPENADE D'OLIVES

Pour 250 à 300 g environ

100 g d'olives noires dénoyautées | ½ petite aubergine | 2 cuillerées à soupe de câpres | 2 gousses d'ail pelées et dégermées | 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Épluchez l'aubergine et coupez-la en rondelles. Disposez-les dans un plat allant au four avec l'ail et arrosez d'1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Enfournez et faites cuire 20 minutes. Mixez l'aubergine cuite avec les olives, les câpres, l'ail et le reste d'huile. Déposez la tapenade dans un bol et placez 30 minutes au réfrigérateur.



Les condiments

Les condiments servent à relever le goût d'un plat. On les incorpore souvent à un assaisonnement ([voir ici](#)), à un pesto (de coriandre, [voir ici](#)), mais on peut aussi les déguster sur des tartines (chutney), en accompagnement de légumes ou céréales, ou tout simplement en remplacement du sel (pour le gomashio, l'association du sel et des graines de sésame permet au sel d'être mieux assimilé par l'organisme).

CHUTNEY DE FIGUES

Pour 150 g de chutney

120 g de figues sèches | ½ oignon | ½ cuillerée à café de gingembre en poudre | 1 pincée de noix de muscade râpée | 1 cuillerée à soupe de vinaigre de Xérès | 1 filet d'huile d'olive | 1 cuillerée à soupe de miel | 1 pincée de sel

Plongez les figues dans une casserole d'eau bouillante et laissez-les infuser hors du feu pendant 15 minutes. Égouttez-les (gardez l'eau de trempage) et coupez-les en petits dés. Hachez finement l'oignon. Faites-le fondre 5 minutes dans une casserole avec l'huile. Arrosez-le de 3 cuillerées à soupe d'eau de trempage des figues et laissez mijoter 5 minutes sur feu doux. Ajoutez le miel, les dés de figues et les épices dans la casserole. Faites cuire 10 minutes en remuant régulièrement. Versez le vinaigre et mélangez. Laissez mijoter 10 minutes sur feu doux.

GOMASHIO (OU GOMASIO)

Pour 100 g de gomashio

90 g de graines de sésame | 10 g de sel

Dans une poêle, torréfiez les graines de sésame à sec 3 à 4 minutes sur feu vif, sans cesser de remuer. Dans un mortier, écrasez les graines de sésame dorées avec le sel (ou mixez-les si vous n'avez pas de mortier).

CONDIMENT ROQUETTE ET GINGEMBRE

Pour 200 g de condiment

60 g de roquette | 2 cuillerées à soupe de gingembre frais râpé | 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz | 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive | 2 cuillerées à

soupe d'huile de sésame grillé

Mixez la roquette avec le reste des ingrédients.

Astuce

Vous pouvez remplacer la roquette par de la coriandre (un délice avec le gingembre).

RÉDUCTION DE BALSAMIQUE

Pour 15 cl de réduction

25 cl de vinaigre balsamique | 3 cuillerées à soupe de sucre semoule

Versez le vinaigre et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition puis laissez réduire de moitié à feu doux.



Les pestos

Ces pestos se dégustent à l'apéritif, sur des toasts ou avec des crudités. Mais ils peuvent apporter une vraie originalité à un plat : en petite touche dans une soupe ([voir ici](#)), pour accompagner des légumes, dans un appareil à quiche ou pour assaisonner des pâtes ou des salades ([voir ici](#)).

PESTO DE BASILIC

Pour 200 g de pesto

1 gros bouquet de basilic effeuillé | 1 gousse d'ail pelée et dégermée |
2 cuillerées à soupe de pignons de pin | 20 g de parmesan fraîchement râpé |
3 cuillerées à soupe d'eau | 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Mixez l'ensemble des ingrédients afin d'obtenir une préparation homogène. Déposez le pesto dans un bol et placez 30 minutes au réfrigérateur.

PESTO DE ROQUETTE

Pour 250 g de pesto

60 g de roquette | 40 g de noix de cajou | 1 cuillerée à soupe de purée de noix de cajou (en magasins bio) | 6 cuillerées à soupe d'eau | 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du Moulin

Dans une poêle antiadhésive, faites griller à sec sur feu vif les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées. Mixez les noix de cajou torréfiées avec le reste des ingrédients. Déposez le pesto dans un bol et placez 30 minutes au réfrigérateur.

PESTO DE PERSIL

Pour 300 g de pesto

1 bouquet de persil plat effeuillé | 40 g de graines de courge | 40 g de graines de tournesol | 1 cuillerée à café de moutarde | 6 cuillerées à soupe d'eau | 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Dans une poêle antiadhésive, faites griller à sec sur feu vif les graines de courge et de tournesol jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées. Mixez les

graines torréfiées avec le reste des ingrédients. Déposez le pesto dans un bol et placez 30 minutes au réfrigérateur.

Astuce

Si vous avez un mortier, pilez l'ensemble des ingrédients (sauf l'huile d'olive et l'eau) afin d'obtenir une pâte, puis versez petit à petit l'huile d'olive et l'eau tout en continuant de piler jusqu'à obtenir une purée.

PESTO DE CORIANDRE

Pour 200 g de pesto

1 bouquet de coriandre effeuillé | 4 cuillères à soupe de gomashio ([voir ici](#)) |
Le jus de 1 citron | 10 cl d'huile d'olive

Mixez l'ensemble des ingrédients. Déposez le pesto dans un bol et placez 30 minutes au réfrigérateur.



Les confits

Lancez-vous dans la réalisation de confits maison dont le goût est bien meilleur que ceux achetés dans le commerce ! Vous pouvez ajouter des citrons confits dans un grand nombre de plats : en tout petits dés dans des céréales ([voir ici](#)), entiers dans des tajines de légumes, émincés dans des gâteaux...

Les tomates et l'ail confits se glissent partout : pestos ([voir ici](#)), pizzas, pâtes, salades, sauces, soupes ou encore tapenades ([voir ici](#)).

CITRONS CONFITS

Pour 1 bocal de 1 kg

6 citrons non traités | Le jus de 2 citrons | Quelques graines de coriandre (facultatif) | 4 cuillerées à soupe de sucre semoule | 100 g de gros sel non raffiné

Ébouillantez le bocal et son couvercle 1 minute pour les stériliser. Égouttez-les et séchez-les. Rincez les citrons et coupez-les en quartiers. Déposez-les dans un saladier avec le gros sel. Mélangez puis placez-les dans le bocal en récupérant tout le sel. Versez le jus des citrons. Portez à ébullition 50 cl d'eau avec le sucre. Recouvrez les citrons de ce sirop. Ajoutez les graines de coriandre. Fermez hermétiquement le bocal et conservez dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, pendant 3 semaines avant de déguster.

AIL CONFIT

Pour 1 bocal de 150 g

4 têtes d'ail | Huile d'olive

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Séparez les gousses d'ail sans les peler. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Enfournez et faites cuire 30 minutes environ : les gousses doivent être juste dorées et fondantes.

TOMATES CONFITES

Pour 1 bocal de 150 g

4 tomates | 4 gousses d'ail pelées | 1 brin de thym frais | Huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 140 °C (th. 4-5). Lavez les tomates et coupez-les chacune en huit. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez les gousses d'ail et saupoudrez de thym effeuillé. Arrosez-les d'huile d'olive en veillant à ce qu'elles soient bien enrobées. Enfournez et faites cuire 1 heure 20. Conservez-les dans un bocal d'huile d'olive aromatisée à l'ail ou au laurier, par exemple.

OIGNONS CONFITS

Pour 1 bocal de 150 g

3 oignons rouges | 3 cuillerées à soupe de sucre semoule | 3 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique | 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Épluchez les oignons et émincez-les en fines lamelles. Faites-les cuire dans une casserole sur feu doux avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, en remuant de temps en temps. Ajoutez alors le vinaigre et le sucre. Laissez confire à feu doux pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement.



Les vinaigrettes

Ces vinaigrettes originales peuvent être utilisées pour assaisonner des salades mais aussi pour accompagner des légumes à la vapeur, des crudités, des céréales ou des pâtes... N'hésitez pas à varier les huiles (noisette, noix, argan, colza...).

VINAIGRETTE AU CITRON

Pour 1 petit bol

3 cuillerées à soupe de jus de citron | Quelques brins de ciboulette ciselés | ½ cuillerée à soupe de moutarde | 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients de façon à bien émulsionner la vinaigrette.

VINAIGRETTE AU SOJA

Pour 1 petit bol

3 cuillerées à soupe de sauce soja | 3 cuillerées à soupe de vinaigre de riz | 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame toasté

Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients de façon à bien émulsionner la vinaigrette.

VINAIGRETTE AU MISO

Pour 1 petit bol

1 cuillerée à soupe rase de miso | 1 cuillerée à soupe de graines de sésame | 2 cuillerées à soupe de sauce soja | 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz | 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame toasté | 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients de façon à bien émulsionner la vinaigrette.

VINAIGRETTE OMÉGA-3

Pour 1 petit bol

1 cuillerée à soupe de gomashio ([voir ici](#)) | ½ cuillerée à soupe de graines de lin | 1 cuillerée à soupe d'huile de colza | 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive | 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique

Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients de façon à bien émulsionner la vinaigrette.



Les huiles aromatisées

Indispensables pour assaisonner délicatement vos pâtes, pizzas, riz, salades ou légumes à la vapeur ! Plus vous les laissez infuser longtemps, plus vos huiles seront parfumées. Ces huiles se conservent très longtemps dans des bouteilles en verre, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

GINGEMBRE ET BAIES ROSES

Pour 30 cl d'huile

1 cm de gingembre frais | ½ cuillerée à soupe de baies roses | 15 cl d'huile de pépins de raisin | 15 cl d'huile de sésame grillé

Concassez les baies roses. Pelez le gingembre et coupez-le en fines lamelles. Versez les huiles dans un récipient. Ajoutez les baies roses concassées et les lamelles de gingembre. Couvrez et laissez mariner pendant 3 jours minimum avant utilisation.

VANILLE

Pour 30 cl d'huile

1 gousse de vanille | 30 cl d'huile d'olive

Fendez la gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines avec la lame d'un couteau. Versez l'huile d'olive dans un récipient puis ajoutez les graines et la gousse de vanille. Couvrez et laissez mariner pendant 3 jours minimum avant utilisation.

AIL ET PIMENT D'ESPELETTE

Pour 30 cl d'huile

4 gousses d'ail pelées et dégermées | 2 cuillerées à café de piment d'Espelette | 30 cl d'huile d'olive

Versez l'huile dans un récipient. Ajoutez les gousses d'ail et le piment d'Espelette. Couvrez et laissez mariner pendant 3 jours minimum avant utilisation.

CITRON ET CORIANDRE

Pour 30 cl d'huile

1 citron non traité | ½ cuillerée à soupe de graines de coriandre | 10 cl d'huile de sésame grillé | 20 cl d'huile d'olive

Concassez les graines de coriandre. Rincez le citron et coupez-le en fines rondelles. Versez les huiles dans un récipient. Ajoutez le citron et la coriandre. Couvrez et laissez mariner pendant 3 jours minimum avant utilisation.



Les beurres aromatisés

Ces beurres trouvent leur place dans de nombreuses recettes : on peut en tartiner des sandwiches, des toasts (en ajoutant quelques graines germées), des tranches de pain de campagne (en accompagnement d'une soupe), les faire fondre sur un steak de tofu ou sur des légumes vapeur ; on peut aussi les utiliser pour faire revenir une poignée d'épinards, faire rissoler des pommes de terre... Vous pouvez les congeler par petites quantités pour les utiliser au fur et à mesure.

CITRON ET POIVRE ROSE

Pour 100 g de beurre

100 g de beurre demi-sel à température | Le zeste râpé de 1 citron vert non traité | 4 cuillères à café de baies roses

Dans un mortier, pilez les baies roses. Dans un bol, écrasez à la fourchette le beurre avec le zeste de citron et les baies roses concassées afin d'obtenir un mélange homogène. Déposez ce beurre sur un morceau de film alimentaire et fermez en formant un boudin ou une motte. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.

ALGUES

Pour 100 g de beurre

100 g de beurre demi-sel à température | 2 cuillères à soupe de paillettes d'algues très fines

Dans un bol, écrasez à la fourchette le beurre et les paillettes d'algues afin d'obtenir un mélange homogène. Déposez ce beurre sur un morceau de film alimentaire et fermez en formant un boudin ou une motte. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.

WASABI

Pour 100 g de beurre

100 g de beurre demi-sel à température | 4 cuillères à café de wasabi

Dans un bol, écrasez à la fourchette le beurre et le wasabi afin d'obtenir un

mélange homogène. Déposez ce beurre sur un morceau de film alimentaire et fermez en formant un boudin ou une motte. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.

GINGEMBRE ET CORIANDRE

Pour 100 g de beurre

100 g de beurre demi-sel à température | 2 cuillerées à café de gingembre en poudre | 2 cuillerées à café de graines de coriandre | 2 cuillerées à soupe de coriandre fraîche ciselée

Dans un mortier, pilez les graines de coriandre. Dans un bol, écrasez à la fourchette le beurre avec le gingembre, les graines et les feuilles ciselées de coriandre afin d'obtenir un mélange homogène. Déposez ce beurre sur un morceau de film alimentaire et fermez en formant un boudin ou une motte. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.





Soupe froide de betteraves à la brousse

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 2 MINUTES

Pour 4 personnes

2 betteraves cuites (environ 400 g)

300 g de brousse de brebis

Quelques brins de ciboulette ciselés

2 cuillerées à soupe d'amandes effilées

1 gousse d'ail dégermée et écrasée

1 louche de bouillon de légumes ([voir ici](#))

1 cuillerée à soupe de sirop d'agave ou de miel liquide

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Dans une poêle antiadhésive, torréfiez à sec les amandes effilées sur feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à ce qu'elles commencent à prendre une belle couleur dorée.

Pelez les betteraves et coupez-les grossièrement. Mixez-les avec le yaourt de brebis, l'ail, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le bouillon de légumes et 1 pincée de sel jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Rectifiez si besoin l'assaisonnement en sel et poivre.

Répartissez la soupe dans des bols puis décorez d'amandes grillées et de ciboulette.

Astuce

Pour donner une saveur orientale et une touche de vert à cette soupe, ajoutez 1 cuillerée à café de pesto de coriandre

([voir ici](#)) avant de servir.



Salade d'orge, feta, petits pois et menthe

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

TREMPAGE : 12 HEURES

Pour 4 personnes

160 g d'orge mondé

120 g de feta

120 g de petits pois écossés

1 poignée de feuilles de menthe

Le jus de 1 citron

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

La veille, faites tremper l'orge mondé dans un saladier d'eau froide pendant 12 heures.

Le jour même, égouttez l'orge et déposez-le dans une casserole. Recouvrez d'eau froide (4 fois le volume de l'orge). Portez à ébullition, salez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure. Égouttez.

Faites cuire les petits pois 6 à 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans de l'eau glacée.

Coupez la feta en dés. Ciselez les feuilles de menthe.

Dans un saladier, déposez l'orge, les petits pois, la feta et la menthe.

Assaisonnez d'huile d'olive et de jus de citron. Poivrez et salez légèrement (la feta étant déjà très salée).

Astuce

Vous pouvez remplacer l'orge mondé par du blé mondé

précuit : vous éviterez ainsi la nuit de trempage et gagnerez en temps de cuisson.



Rouleaux de printemps au beurre de cacahuètes

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

Pour 8 rouleaux

8 galettes de riz de 15 à 20 cm de diamètre

50 g de vermicelles de riz (en épicerie asiatiques)

8 feuilles de salade

1 poignée de pousses de soja

2 radis roses

1 petite carotte

¼ de concombre

½ avocat

16 feuilles de menthe

Quelques brins de coriandre

Pour la sauce

2 cuillerées à soupe de beurre

de cacahuètes

1 cuillerée à soupe de sauce soja

5 cuillerées à soupe de bouillon de légumes ([voir ici](#)) ou de lait

Le jus de ½ citron vert

½ cuillerée à café de fleur de sel

Faites cuire les vermicelles de riz dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet (3 à 5 minutes). Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Ciselez-les grossièrement.

Blanchissez les pousses de soja 1 minute dans une casserole d'eau bouillante.

Rincez-les sous l'eau froide et égouttez-les.

Coupez les radis en fines rondelles. Pelez le concombre et la carotte puis taillez-les en fine julienne. Lavez la salade. Pelez l'avocat et coupez-le en lamelles.

Trempez 1 galette de riz dans un saladier d'eau tiède pour la ramollir, égouttez-la sur un torchon propre puis placez-la sur le plan de travail. Au centre de la galette, déposez quelques rondelles de radis en ligne et 1 feuille de salade. Placez 2 feuilles de menthe sur la partie inférieure de la galette. Répartissez dessus les vermicelles, les pousses de soja, les juliennes de légumes, les lamelles d'avocat et les brins de coriandre.

Commencez à rouler la galette en recouvrant l'ensemble de la garniture. Refermez les deux extrémités en rabattant les bords puis finissez de rouler. Réalisez ainsi les autres rouleaux.

Préparez la sauce : dans un bol, diluez le beurre de cacahuètes avec la sauce soja, le jus de citron et 1 cuillerée à soupe de bouillon. Ajoutez le reste de bouillon au fur et à mesure puis la fleur de sel.

Dégustez les rouleaux de printemps en les trempant dans la sauce.



Curry thaï au tofu

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

REPOS : 10 MINUTES

Pour 4 personnes

300 g de riz thaï semi-complet

125 g de tofu ferme

¼ d'ananas

100 g de petits pois écossés

60 g de pois mange-tout

2 oignons nouveaux

1 tige de citronnelle

4 feuilles de citronnier (rayon surgelé des épiceries asiatiques) ou le zeste de

1 citron râpé

1 cuillerée à soupe rase de pâte de curry vert (en épiceries asiatiques ou en grandes surfaces)

Quelques brins de coriandre ou de basilic thaï ciselés

Le jus de 1 citron vert

40 cl de lait de coco

1 cuillerée à soupe de sauce soja

1 cuillerée à café d'huile de tournesol

1 cuillerée à soupe de sucre semoule

1 cuillerée à café de sel

Rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole avec 50 cl d'eau. Couvrez, portez à ébullition puis laissez cuire 12 minutes à feu doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 10 minutes environ à couvert.

Égouttez le tofu et coupez-le en cubes. Épluchez l'ananas et coupez-le en

cubes. Pelez et émincez les oignons. Coupez les pois mange-tout en deux. Ôtez les premières feuilles de la citronnelle et écrasez-la.

Faites chauffer l'huile dans un wok puis faites revenir la pâte de curry 1 minute à feu vif. Ajoutez le tofu, les oignons, les feuilles de citronnier, la citronnelle, le sucre et le sel. Mélangez et faites sauter le tout 2 à 3 minutes. Versez le lait de coco et la sauce soja. Incorporez ensuite l'ananas, les petits pois et les pois mange-tout. Portez à ébullition puis laissez mijoter 10 minutes à feu doux.

Retirez le wok du feu, parsemez de coriandre et mélangez. Assaisonnez de jus de citron et servez accompagné de riz.

Astuce

La pâte de curry vert est assez pimentée. Si vous préférez des saveurs plus douces, divisez par deux la quantité de pâte de curry.



Risotto de petit épeautre aux asperges

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

TREMPAGE : 1 nuit

Pour 4 personnes

200 g de petit épeautre

1 botte d'asperges vertes

150 g de champignons bruns ou de Paris

2 échalotes

60 g de parmesan fraîchement râpé

1,5 litre de bouillon de légumes ([voir ici](#))

10 cl de vin blanc

1 feuille de laurier

½ bouquet de persil plat ciselé

50 g de beurre

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

La veille, faites tremper le petit épeautre dans un saladier d'eau froide toute la nuit.

Le jour même, égouttez le petit épeautre. Éliminez l'extrémité du pied des asperges. Pelez-les et coupez-les en tronçons de 3 cm. Nettoyez les champignons en ôtant le pied sableux et coupez-les en quatre. Pelez et hachez les échalotes.

Faites chauffer le bouillon de légumes et maintenez-le chaud.

Dans une poêle, faites revenir les tronçons d'asperges avec un filet d'huile 4 minutes à feu moyen. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson

4 minutes. Incorporez le persil ciselé, salez et poivrez. Réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile puis faites revenir les échalotes avec le laurier 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez le petit épeautre et mélangez jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Versez le vin blanc et mélangez. Lorsqu'il est totalement évaporé, ajoutez du bouillon à hauteur et laissez cuire sur feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Ajoutez à nouveau du bouillon à hauteur, salez et procédez de la même façon. Continuez ainsi la cuisson avec le reste de bouillon (30 minutes au total) : les grains de petit épeautre doivent rester al dente.

Réchauffez rapidement les légumes puis mélangez-les au risotto. Incorporez le parmesan (gardez-en un peu pour le service) et le beurre. Poivrez et accompagnez de parmesan et de pesto ([voir ici](#)).



Assiettes de printemps

Une assiette pleine de fraîcheur et d'une grande qualité nutritionnelle avec les galettes de céréales complètes, la présence de légumineuses (les fèves) et d'oléagineux (graines de courge) qui apporteront les protéines nécessaires.

Galettes de céréales

PRÉPARATION : 15 MINUTES

REPOS : 25 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

Ingrédients pour 4 galettes

200 g de flocons de céréales (avoine, blé, épeautre, quinoa...) | 1 carotte | ¼ de brocoli | ½ oignon | ½ bouquet de persil plat | 2 œufs | 15 cl de lait | 1 cuillerée à soupe de graines de sésame | 1 cuillerée à café de curry en poudre ou de garam massala | Huile végétale | 1 cuillerée à café de sel | Poivre du Moulin

Dans un saladier, réhydratez les flocons de céréales avec le lait pendant 15 minutes.

Épluchez et râpez la carotte. Détachez les fleurons du brocoli et râpez-les. Pelez et hachez l'oignon. Lavez et ciselez le persil.

Une fois les flocons réhydratés, ajoutez tous les ingrédients dans le saladier et mélangez de façon à obtenir une préparation homogène. Réservez 10 minutes au réfrigérateur.

Façonnez 4 boulettes puis aplatissez-les avec la paume de la main pour former les galettes.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile puis faites rissoler les galettes 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et dégustez.

Fèves au citron

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de fèves fraîches | $\frac{1}{4}$ de citron confit ([voir ici](#)) | 1 brin de cerfeuil ciselé | 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Fleur de sel, poivre du moulin

Écossez les fèves puis faites-les cuire 3 à 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans un saladier d'eau glacée. Égouttez-les et retirez la pellicule en appuyant sur les fèves entre le pouce et l'index.

Coupez le citron confit en tout petits dés.

Dans un saladier, mélangez les fèves avec l'huile d'olive, les dés de citron confit, un peu de fleur de sel et du poivre. Décorez de cerfeuil et servez.



Radis au chèvre frais

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 2 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

1 botte de radis ronds | 1 fromage de chèvre frais | 1 cuillerée à soupe de graines de courge | 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive | 1 cuillerée à café de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de cidre | Sel, poivre du moulin

Lavez les radis et coupez-les en deux.

Dans une poêle antiadhésive sans matière grasse, torréfiez les graines de courge sur feu vif en remuant sans cesse jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Concassez-les.

Dans un bol, écrasez à la fourchette le fromage de chèvre avec l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre.

Étalez le fromage sur les radis puis saupoudrez de graines de courge. Servez aussitôt.

Mesclun

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de mesclun | 2 cuillerées à soupe de vinaigrette oméga-3 ([voir ici](#))

Lavez le mesclun et déposez-le dans un saladier. Assaisonnez de vinaigrette et mélangez.

Astuce

Pour enrichir cette salade, vous pouvez ajouter des graines germées (voir préparation [ici](#)) et des noisettes concassées que vous aurez, au préalable, torréfiées sans matière grasse dans une poêle antiadhésive.

Nouilles au tofu et aux noix de cajou

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

Pour 4 personnes

300 g de nouilles de riz séchées

160 g de tofu ferme

1 petite poignée de noix de cajou

160 g de pois mange-tout

1 carotte nouvelle

2 oignons nouveaux

½ bouquet de coriandre

1 cuillerée à soupe de gingembre frais râpé

Le jus de 1 citron vert ou jaune

6 cuillerées à soupe de sauce soja

2 cuillerées à soupe d'huile de sésame grillé

2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol

Faites cuire les nouilles de riz dans une casserole d'eau bouillante selon le temps mentionné sur le paquet. Égouttez-les.

Égouttez le tofu et coupez-le en bâtonnets. Coupez les pois mange-tout en quatre. Pelez la carotte et coupez-la en fins bâtonnets. Pelez et émincez les oignons. Lavez et ciselez la coriandre.

Dans un wok, faites brunir les noix de cajou à feu vif avec 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol. Réservez-les sur une assiette en laissant l'huile dans le wok.

Faites revenir le tofu et le gingembre dans le wok 3 à 4 minutes à feu vif en remuant de temps en temps. Débarrassez sur une assiette.

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok puis faites revenir les oignons, les pois mange-tout et la carotte 5 minutes sur feu vif.

Remettez le tofu dans le wok. Arrosez avec le jus de citron, la sauce soja et l'huile de sésame. Ajoutez les nouilles de riz et mélangez.

Parsemez la préparation de coriandre et de noix de cajou. Servez aussitôt.



Cheesecake à la rhubarbe

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

REPOS : 10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

Pour 6 à 8 personnes

Pour le biscuit

100 g de petits-beurre

50 g de beurre fondu

Pour la crème de faisselle

300 g de faisselle

½ cuillerée à soupe de farine

1 œuf

10 cl de crème liquide entière

40 g de sucre semoule

Pour la compote de rhubarbe

250 g de rhubarbe

2 cuillerées à soupe de sirop d'agave ou 15 g de sucre de canne

1 cuillerée à café rase d'agar-agar

2 cuillerées à soupe de confiture de framboises

3 cuillerées à soupe d'eau

40 g de sucre semoule

Égouttez la faisselle pendant 10 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Mixez les biscuits avec le beurre fondu. Étalez cette pâte de biscuits dans un moule à manqué à bord haut tapissé de papier sulfurisé. Tassez-la bien avec la paume des mains. Enfournez et faites cuire 10 minutes.

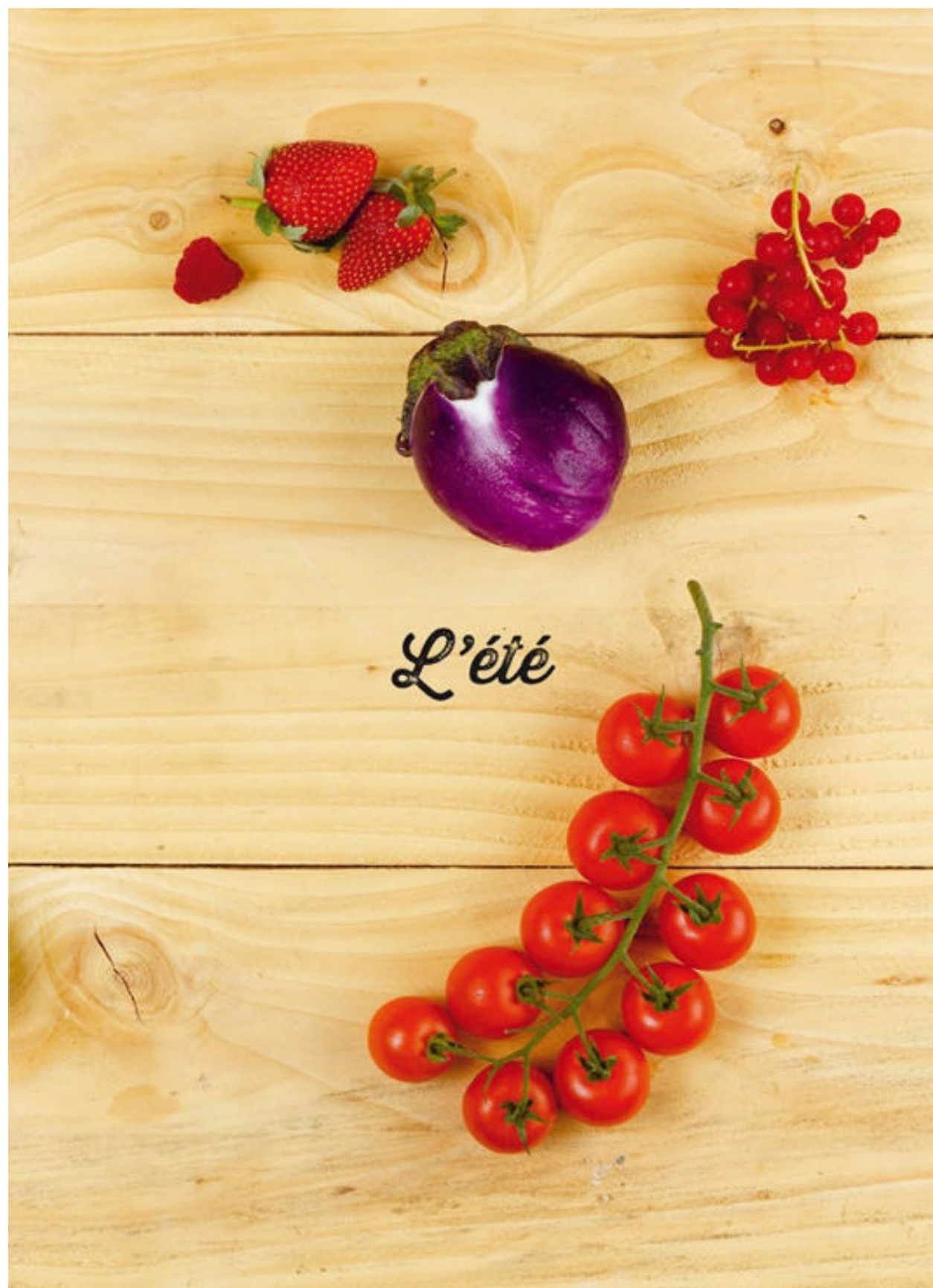
Préparez la crème de faisselle : dans un saladier, fouettez la faisselle égouttée avec le sucre, la crème liquide et la farine. Ajoutez l'œuf et fouettez jusqu'à obtenir un mélange bien lisse. Étalez cette crème sur le biscuit précuit. Enfournez à nouveau et faites cuire 40 minutes. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, préparez la compote : lavez et épluchez la rhubarbe puis coupez-la en dés. Déposez-les dans une casserole avec le sucre, le sirop d'agave et l'eau. Laissez compoter 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Mixez la compote. Ajoutez l'agar-agar et mélangez. Placez à nouveau la casserole sur feu doux et faites bouillir 30 secondes. Retirez du feu et ajoutez la confiture. Mélangez bien.

Recouvrez le dessus du cheesecake de compote rhubarbe-framboises. Placez au réfrigérateur pendant 3 heures.





Mousses de courgette et tomate

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

REPOS : 1 HEURE

Pour 4 personnes

Pour la mousse de courgette

1 courgette coupée en dés

16 feuilles de basilic

10 cl de lait de coco

¼ de cube de bouillon de légumes

1 cuillerée à café rase d'agar-agar

Sel

Pour la mousse de tomate

4 tomates bien mûres

1 cuillerée à soupe de purée de noix de cajou (en magasins bio) ou, à défaut, de crème fraîche

1 cuillerée à café rase d'agar-agar

1 cuillerée à café de vinaigre balsamique

½ cuillerée à soupe de sucre semoule

Sel, poivre du moulin

Pour la salade

1 poignée de salade mélangée

1 petite poignée de graines germées (voir préparation [ici](#))

1 cuillerée à soupe de réduction de balsamique ([voir ici](#))

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préparez la mousse de courgette : déposez les dés de courgette dans une casserole avec le cube de bouillon et 25 cl d'eau froide. Portez à ébullition puis faites cuire 10 minutes à feu doux. Ajoutez le lait de coco et 8 feuilles de basilic. Mixez le tout pour obtenir une purée. Salez si besoin. Incorporez l'agar-agar et remettez la casserole sur feu moyen en fouettant sans cesse jusqu'à ébullition. Faites bouillir 30 secondes. Répartissez la mousse dans 4 ramequins. Laissez refroidir à température ambiante puis réfrigérez pendant 1 heure.

Préparez la mousse de tomate : plongez les tomates 20 secondes dans une casserole d'eau bouillante puis égouttez-les et rafraîchissez-les sous un filet d'eau froide. Pelez-les et coupez-les en dés. Déposez-les dans une casserole avec 1 pincée de sel et le sucre. Faites mijoter 10 minutes à feu doux.

Hors du feu, ajoutez le vinaigre et la purée de noix de cajou. Mixez le tout au mixeur plongeant pour obtenir une PRÉPARATION homogène. Incorporez l'agar-agar et remettez la casserole sur feu moyen en fouettant sans cesse jusqu'à ébullition. Faites bouillir 30 secondes environ.

Répartissez la mousse dans 4 ramequins. Laissez refroidir à température ambiante puis réfrigérez pendant 1 heure.

Avant de servir, préparez la salade : dans un bol, émulsionnez l'huile d'olive et la réduction de balsamique, salez et poivrez. Dans un saladier, mélangez la salade et les graines germées puis assaisonnez. Servez avec les mousses.



Salade de nouilles soba

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 8 MINUTES

Pour 4 personnes

300 g de nouilles soba

¼ de concombre

2 tomates

1 poignée de graines germées ([voir ici](#))

2 œufs battus

1 cuillerée à soupe de graines de sésame

1 filet d'huile de tournesol

Gros sel

Pour l'assaisonnement

2 cuillerées à soupe de sauce soja

3 cuillerées à soupe de umami su (vinaigre de prune, en épicerie asiatique ou en magasins bio)

3 cuillerées à soupe d'huile de sésame toasté

Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle. Versez les œufs et dès qu'ils commencent à prendre, mélangez afin d'obtenir des œufs bouillés. Réservez sur une assiette.

Pelez le concombre et coupez-le en fins bâtonnets. Lavez les tomates et détaillez-les en fines lamelles.

Faites cuire les nouilles soba dans un grand volume d'eau bouillante salée selon les indications du paquet (environ 5 minutes). Rincez-les à l'eau froide (pour les empêcher de coller) et égouttez-les. Déposez-les dans un saladier.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de l'assaisonnement.

Mélangez le concombre, les tomates, les œufs et les graines germées aux nouilles soba. Arrosez de sauce et parsemez de graines de sésame. Servez aussitôt.



Lasagnes de ratatouille, sauce crémeuse au basilic

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

Pour 6 personnes

250 g de feuilles de lasagne sèches

Huile d'olive pour le plat

Pour la ratatouille

½ poivron rouge

1 aubergine

6 tomates

2 courgettes

1 oignon

2 gousses d'ail

1 brin de thym

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Pour la sauce

1 bouquet de basilic

80 g de parmesan râpé + 15 g pour gratiner

3 cuillerées à soupe de Maïzena®

1 cube de bouillon de légumes

4 cuillerées à soupe de crème fraîche

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préparez la ratatouille : pelez les tomates. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Coupez tous les légumes en dés.

Dans une casserole, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive puis faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le poivron, l'aubergine et les courgettes et faites revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite les tomates, l'ail, le thym et 1 cuillerée à café de sel. Laissez mijoter 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Poivrez.

Préparez la sauce : effeuillez le basilic. Dans une casserole, portez à ébullition 1 litre d'eau avec le cube de bouillon. Plongez aussitôt les feuilles de basilic pendant 2 minutes. Récupérez-les avec une écumoire (réservez le bouillon) puis mixez-les avec l'huile d'olive, le parmesan et la crème fraîche. Salez et poivrez. Mélangez la préparation au bouillon et ajoutez la Maïzena®. Mélangez au fouet, portez à ébullition et laissez épaissir la sauce sur feu doux.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Dans un plat à gratin, versez un filet d'huile. Ajoutez une petite louche de sauce au basilic en étalant bien. Recouvrez de feuilles de lasagne puis ajoutez la ratatouille. Versez à nouveau 1 louche de sauce et continuez à alterner les couches en terminant par la sauce au basilic. Saupoudrez de parmesan et poivrez.

Enfournez et laissez cuire 40 minutes environ jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.



Poivrons farcis

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

REPOS : 10 MINUTES

Pour 4 personnes

4 poivrons

2 grosses tomates

120 g de quinoa

120 g de chèvre frais

½ bouquet de persil

½ bouquet de basilic

3 cuillerées à soupe de chapelure

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Lavez les poivrons et coupez-les en deux. Ôtez les graines et les membranes blanches. Saupoudrez-les de sel.

Pelez les tomates et coupez-les en dés. Lavez et ciselez le persil et le basilic. Coupez le chèvre en dés.

Rincez le quinoa et déposez-le dans une casserole. Recouvrez-le d'eau froide (1 fois et demi le volume du quinoa). Portez à ébullition puis faites cuire 15 minutes environ à feu doux. Salez et laissez reposer 10 minutes à couvert.

Dans un saladier, mélangez le quinoa avec les dés de chèvre et de tomates et les herbes ciselées. Salez modérément et poivrez.

Garnissez l'intérieur des poivrons avec le mélange de quinoa. Saupoudrez de chapelure et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez et faites cuire 35 minutes.

Astuce

Remplacez les poivrons par des courgettes rondes ou des tomates à chair ferme. Vous pouvez accompagner ce plat d'un peu de coulis de tomates ([voir ici](#)).



Salades de saison

Salade haricots-radis

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de haricots verts cuits | ½ botte de radis ronds roses | 150 g de chèvre frais | 4 brins de ciboulette ciselés | 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive | 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique | Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les radis en quatre. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez et faites cuire 30 minutes. Déposez les radis rôtis et les haricots égouttés dans un plat de service. Dans un bol, émulsionnez l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez. Mélangez la ciboulette et le chèvre ; salez et poivrez. Formez des quenelles de fromage et disposez-les sur les légumes. Arrosez de vinaigrette et servez.

Tofu-tomates au pesto

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tofu ferme égoutté | 120 g de tomates cerises | 2 cuillerées à soupe de pesto au basilic ([voir ici](#)) | 2 gousses d'ail émincées | 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre

Coupez le tofu en cubes. Coupez les tomates en deux. Dans une poêle, faites revenir le tofu et l'ail avec l'huile pendant 5 minutes à feu moyen. Salez et poivrez. Mélangez le tout puis servez.



Salade à la burrata

PRÉPARATION : 5 MINUTES - SANS CUISSON

Ingrédients pour 1 tarte de 30 cm

100 g de salade mélangée | 1 grappe de tomates cerises | 1 boule de burrata (ou de mozzarella de bufflonne) en lamelles | 1 ½ cuillerée à soupe de réduction de balsamique ([voir ici](#)) | 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive | Fleur de sel | Poivre du moulin

Détaillez les tomates cerises en morceaux. Lavez la salade et dressez-la dans les assiettes. Répartissez dessus les tomates cerises et les lamelles de burrata. Salez et poivrez. Assaisonnez d'huile et de balsamique.

Figues-avocats au parmesan

PRÉPARATION : 5 MINUTES - SANS CUISSON

Ingrédients pour 1 tarte de 30 cm

4 figues | 2 avocats | 50 g de parmesan en copeaux | 1 cuillerée à soupe de jus de citron | 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive | 1 cuillerée à soupe d'huile de colza | Fleur de sel | Poivre du moulin

Dans un bol, émulsionnez les huiles et le jus de citron. Salez et poivrez. Coupez chaque figue en huit. Coupez les avocats en grosses lamelles. Disposez les figues et les avocats sur un plat de service. Arrosez de vinaigrette et parsemez de parmesan. Poivrez à nouveau et servez.



Salade lentilles-quinoa

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

REPOS : 10 MINUTES

Pour 4 personnes

100 g de lentilles

100 g de quinoa

1 avocat

½ concombre

1 grosse poignée de haricots verts

1 poignée de roquette

4 radis

1 oignon nouveau

120 g de feta

2 cuillerées à soupe de graines de courge

2 cuillerées à soupe de graines de tournesol

1 poignée de graines germées (voir préparation [ici](#))

Le jus de 1 citron

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique blanc (ou vinaigre de cidre)

Sel, poivre du moulin

Lavez et équeutez les haricots verts puis coupez-les en rondelles.

Rincez les lentilles, déposez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau froide (5 cm au-dessus du niveau des lentilles). Portez à ébullition et laissez cuire 25 minutes à feu doux. Ajoutez les haricots verts dans la casserole et continuez la cuisson 5 minutes. Égouttez le tout.

Rincez le quinoa et déposez-le dans une casserole. Recouvrez-le d'eau froide

(1 fois et demi le volume du quinoa). Portez à ébullition puis faites cuire 15 minutes environ à feu doux. Salez et laissez reposer 10 minutes à couvert.

Pelez l'avocat et le concombre puis coupez-les en dés.

Détaillez les radis en fines rondelles. Pelez et hachez l'oignon. Coupez la feta en dés.

Dans un saladier, mélangez les lentilles encore tièdes et le quinoa. Ajoutez le reste des ingrédients. Salez, poivrez et servez.

Astuce

Pour varier les couleurs, pensez à utiliser du quinoa rouge. Et pour varier les saveurs, vous pouvez remplacer le citron par du citron vert.



Tarte aux abricots

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

REPOS : 20 MINUTES

Pour 1 grande tarte (ou 6 petites)

Pour la pâte sablée

110 g de farine semi-complète T80

30 g d'amandes

1 jaune d'œuf

60 g de beurre ramolli

50 g de sucre semoule

1 pincée de sel

Pour la garniture

12 gros abricots

50 g d'amandes

120 g de yaourt de brebis

1 œuf

80 g de sucre semoule

Réalisez la pâte sablée : dans une poêle antiadhésive, torréfiez légèrement les amandes à sec, en remuant de temps en temps. Mixez-les pour les réduire en fine poudre.

Dans un saladier, mélangez la farine avec la poudre d'amandes, le sucre, le jaune d'œuf et le sel. Incorporez le beurre du bout des doigts puis malaxez afin d'obtenir une pâte homogène. Formez une boule et étalez-la au rouleau entre 2 feuilles de papier sulfurisé ([voir ici](#)). Retirez le papier du dessus et déposez la pâte dans un moule à tarte (ou garnissez 6 moules à tartelette).

Piquez le fond avec une fourchette puis réfrigérez 20 minutes.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Réalisez la garniture : dénoyautez les abricots et coupez-les en quatre.

Torréfiez légèrement les amandes à sec, en remuant de temps en temps puis réduisez-les en poudre.

Enfournez la pâte à blanc et faites cuire 10 minutes.

Dans un saladier, fouettez le yaourt avec la moitié de la poudre d'amandes, l'œuf et 30 g de sucre. Étalez ce mélange sur la pâte précuite (ou répartissez-le sur les fonds de tartelettes).

Disposez les quartiers d'abricots en rosace puis saupoudrez le reste de sucre et d'amandes. Enfournez et faites cuire 20 minutes (10 à 15 minutes si vous réalisez des tartelettes).





Velouté de girolles

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Pour 4 personnes

400 g de girolles ou d'autres champignons d'automne

1 pomme de terre

1 échalote

15 g de noisettes grillées et concassées

Quelques brins de persil plat

40 cl de bouillon de légumes ([voir ici](#))

40 cl de lait

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Pour la chantilly à la noisette

10 cl de crème liquide froide

2 cuillérées à café d'huile de noisette

Sel, poivre du moulin

Ôtez l'extrémité terreuse des girolles. Essuyez-les délicatement avec un torchon propre humide.

Pelez et émincez finement l'échalote. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en dés. Ciselez le persil.

Dans une casserole, faites revenir l'échalote avec un filet d'huile d'olive 2 minutes sur feu vif. Ajoutez les girolles et les dés de pomme de terre ; salez. Faites revenir le tout 5 minutes en remuant. Versez le bouillon, portez à ébullition puis faites cuire 10 minutes à feu moyen. Ajoutez le lait et continuez la cuisson 5 minutes.

Mixez les légumes avec le liquide de cuisson pour obtenir un velouté bien lisse.

Fouettez la crème liquide froide en chantilly. Ajoutez l'huile de noisette, salez et poivrez.

Répartissez le velouté de girolles dans 4 bols. À l'aide de deux grandes cuillères, déposez des quenelles de chantilly sur chaque bol. Arrosez d'un filet d'huile d'olive puis parsemez de noisettes concassées et de persil. Servez aussitôt.

Astuce

Servez ce velouté accompagné d'une tranche de pain de campagne grillée et tartinée de pulpe d'ail confit ([voir ici](#)).



Riz coloré

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 12 MINUTES

REPOS : 10 MINUTES

Pour 4 personnes

Pour le riz vinaigré

450 g de riz rond semi-complet

4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

2 cuillerées à soupe de sucre semoule

1 cuillerée à café de sel

Pour la garniture

1 carotte

1 avocat

½ betterave crue

4 œufs

Quelques brins de coriandre

½ cuillerée à café de gingembre frais râpé

2 cuillerées à soupe de gomashio (en magasins bio ou [voir ici](#))

1 filet d'huile d'arachide

1 pincée de sel

Rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole avec 90 cl d'eau. Couvrez, portez à ébullition puis laissez cuire 12 minutes à feu doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 10 minutes environ à couvert.

Dans une casserole, faites fondre le sucre et le sel avec le vinaigre à feu doux

(le mélange ne doit pas bouillir).

Versez la préparation vinaigrée sur le riz et mélangez délicatement pour ne pas écraser les grains. Réservez.

Battez les œufs dans un bol avec la pincée de sel.

Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive puis versez les œufs battus. Dès qu'ils commencent à prendre, mélangez avec une spatule. Retirez la poêle du feu avant que le mélange soit complètement cuit et débarrassez sur une assiette.

Épluchez la carotte et la betterave puis mixez-les. Pelez les avocats et coupez-les en dés. Ciselez la coriandre.

Incorporez la carotte et la betterave, le gingembre, le gomashio et la coriandre au riz vinaigré. Garnissez de dés d'avocat et d'œufs brouillés coupés en petits morceaux. Servez aussitôt.

Astuce

Pour que la préparation vinaigrée soit bien absorbée, versez-la sur le riz encore chaud. Les saveurs se mélangeront et se développeront mieux.



Légumes rôtis, sauce citron

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Pour 4 personnes

4 pommes de terre

½ potimarron bio

1 bulbe de fenouil

1 navet

1 carotte

1 tête d'ail

2 brins de thym

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Pour la sauce citron

Le jus de 1 citron

100 g de yaourt grec

Quelques brins de persil plat

Quelques brins de ciboulette

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Pelez et lavez les pommes de terre, la carotte et le navet. Grattez la peau du potimarron (inutile de le peler) et retirez les pépins. Ôtez les premières feuilles du fenouil et coupez-le en lamelles. Taillez les autres légumes en morceaux et déposez-les dans un saladier.

Détachez les gousses de la tête d'ail en gardant la peau. Ajoutez-les dans le saladier. Versez l'huile d'olive par-dessus et salez. Mélangez afin que les légumes et l'ail soient bien enrobés.

Disposez les légumes et l'ail sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez les brins de thym et poivrez. Enfournez et laissez cuire 40 minutes environ (vérifiez la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau).

Préparez la sauce au citron : ciselez le persil et la ciboulette. Mélangez-les dans un bol avec le yaourt. Ajoutez le jus de citron, l'huile, du sel et du poivre en fouettant pour bien homogénéiser la sauce.

Dégustez les légumes rôtis accompagnés de la sauce au citron.

Astuce

Vous pouvez servir ces légumes avec différents assaisonnements : sauce sésame ([voir ici](#)) ou tapenade d'algues ([voir ici](#)) par exemple.



Plateaux japonais d'automne

Au Japon, l'ensemble du repas est servi en même temps. C'est pour cette raison qu'il est courant de le servir sous forme de plateau. Cela permet de picorer dans les différents plats sans ordre précis, à sa guise.

Salade aux algues

PRÉPARATION : 10 MINUTES

SANS CUISSON

REPOS : 10 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

2 cuillerées à soupe de wakamé séché (en épicerie asiatiques ou magasins bio) | ¼ de concombre | 2 petits radis | 1 cuillerée à soupe de graines de sésame | 1 cuillerée à soupe de jus de citron | 1 cuillerée à soupe de sauce soja | 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé

Réhydratez le wakamé séché dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, lavez et équeutez les radis puis coupez-les en fines rondelles. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur et émincez-le finement.

Dans un bol, émulsionnez l'huile de sésame avec la sauce soja et le jus de citron. Égouttez le wakamé en le pressant bien avec vos mains puis déposez-le dans un saladier. Ajoutez les radis et le concombre. Versez la vinaigrette et mélangez. Parsemez de graines de sésame et servez.

Riz aux châtaignes

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 12 MINUTES

REPOS : 10 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes>

450 g de riz rond blanc | 100 g de châtaignes pelées cuites

Rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole avec 70 cl d'eau. Ajoutez les châtaignes. Couvrez, portez à ébullition puis faites cuire 12 minutes à feu très doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 10 minutes sous couvert avant de servir.



Tempura de légumes

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

80 g de haricots verts | 1 carotte | 8 champignons shiitaké frais ou champignons de Paris | ¼ de daïkon (radis blanc long) | Huile neutre pour la friture | *Pour la pâte à tempura* : 100 g de farine blanche T45 tamisée | 1

jaune d'œuf battu | ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude ou de levure chimique | 20 cl d'eau glacée | *Pour la sauce* : 1 morceau d'algue kombu séchée (en épiceries asiatiques ou magasins bio) | 1 champignon shiitaké séché | 4 cuillerées à soupe de sauce soja | 20 cl d'eau | 2 cuillerées à soupe de sucre semoule

Préparez la sauce : dans une casserole, versez l'eau et ajoutez le reste des ingrédients. Faites chauffer à feu doux et laissez réduire de moitié. Filtrez la sauce et réservez-la dans un bol.

Réalisez la pâte à tempura : dans un saladier, mélangez la farine et le bicarbonate. Ajoutez l'œuf battu puis l'eau glacée et fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien fluide. Réservez au frais.

Préparez la garniture : pelez la carotte et coupez-la en lamelles. Lavez et équeutez les haricots verts puis coupez-les en 2 ou 3 tronçons. Ôtez le pied des shiitaké ; nettoyez-les et coupez-les en deux.

Faites chauffer l'huile de friture à 170 °C environ (lorsque vous laissez tomber 1 goutte de pâte dans l'huile, elle doit remonter à la surface en frétilant). Trempez au fur et à mesure les carottes, les haricots et les shiitaké dans la pâte à tempuras puis plongez-les aussitôt dans le bain de friture (procédez par fournées). Laissez frire jusqu'à légère coloration.

Égouttez-les sur du papier absorbant.

Pelez et râpez le daïkon puis déposez-en un peu dans chaque assiette. Dégustez aussitôt en trempant les beignets bien chauds dans la sauce agrémentée d'un peu de daïkon râpé.

Soupe miso

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 10 à 15 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuillerées à soupe rases de miso (en épiceries asiatiques ou magasins bio) | ½ poireau | ½ carotte | Quelques petits fleurons de brocoli (détachés de leur bouquet) | 1 champignon shiitaké séché | 1 morceau d'algue kombu séchée (en épiceries asiatiques ou magasins bio) | 2 cuillerées à soupe de sauce soja |

Jus de citron | Graines de sésame | 1 filet d'huile de sésame grillé

Lavez le poireau et coupez-le en rondelles. Pelez la carotte et coupez-la en fines rondelles.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile de sésame puis faites revenir les rondelles de poireau et de carotte, le brocoli, le kombu et le shiitaké 3 à 4 minutes sur feu vif. Couvrez avec 1,2 litre d'eau, ajoutez la sauce soja et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres (10 minutes environ).

Prélevez une petite louche de bouillon de la casserole et délayez le miso. Versez-le dans la casserole et mélangez.

Répartissez la soupe dans 4 bols et servez bien chaud. Ajoutez éventuellement quelques gouttes de jus de citron et quelques graines de sésame.

Burgers au tofu, frites et ketchup maison

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

Pour 4 burgers

4 pains à hamburger

1 petite poignée de salade

1 tomate coupée en rondelles

¼ de concombre

Pour les steaks de tofu

200 g de tofu ferme égoutté

1 carotte râpée

1 échalote finement émincée

½ bouquet de persil plat

2 cuillerées à soupe de miso

(épicerie asiatiques ou bio)

2 cuillerées à soupe de purée

de sésame (tahin)

1 cuillerée à soupe de farine

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Pour les frites

2 panais

1 patate douce

Huile neutre pour la friture

Pour le ketchup maison

30 cl de coulis de tomates ([voir ici](#))

1 cuillerée à café de concentré
de tomates

1 échalote finement émincée

1 cuillerée à café de câpres

1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillerées à soupe de sucre

Réalisez le ketchup : dans une casserole, faites fondre l'échalote avec le sucre 3 minutes à feu doux. Ajoutez le reste des ingrédients et laissez mijoter 15 minutes à feu doux. Mixez pour obtenir une sauce bien lisse.

Réalisez les steaks de tofu : dans la cuve d'un robot, déposez le tofu, le persil effeuillé, le miso, la purée

de sésame et la farine. Mixez pour obtenir une préparation homogène.

Débarrassez dans un saladier. Salez, poivrez puis incorporez la carotte râpée et l'échalote.

Avec la préparation, façonnez 4 steaks bien réguliers. Faites-les dorer dans une poêle avec un filet d'huile 3 minutes de chaque côté.

Pelez les panais et la patate douce puis coupez-les en bâtonnets (en forme de frites).

Faites chauffer l'huile de friture à 170 °C (lorsque vous trempez le bout d'un bâtonnet de légume dans l'huile, il doit grésiller et former des bulles).

Plongez les bâtonnets de légumes dans le bain de friture (procédez éventuellement en plusieurs fois) et faites frire jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée (5 minutes environ). Égouttez-les sur du papier absorbant et salez.

Coupez les pains à hamburger en deux et toastez-les dans le grille-pain (ou sous le gril du four). Épluchez le concombre et coupez-le en rondelle.

Placez quelques feuilles de salade sur le talon des pains, déposez dessus 1

steak de tofu puis des rondelles de tomate et de concombre. Nappez de ketchup maison puis recouvrez avec le chapeau des pains. Dégustez sans attendre avec les frites.



Courges gratinées

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Pour 4 personnes

4 mini-courges à farcir (variétés pomme d'or, pâtisson ou patidou)

400 g de champignons mélangés (girolles, trompettes-de-la-mort, pleurotes, champignons de Paris...)

1 échalote

1 gousse d'ail

½ bouquet de persil plat

1 pincée de noix de muscade

4 cuillerées à soupe de crème fraîche

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Ôtez le pied des champignons. Nettoyez-les rapidement sous un filet d'eau froide puis coupez-les en deux ou quatre selon leur grosseur.

Pelez et hachez l'ail et l'échalote. Lavez et ciselez le persil.

Lavez les courges puis coupez la partie supérieure afin de réaliser un chapeau. Faites cuire les courges avec leur chapeau 15 minutes à la vapeur.

À l'aide d'une petite cuillère, retirez les graines délicatement (pour ne pas percer les courges). Salez légèrement l'intérieur.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle puis faites revenir les champignons avec l'ail et l'échalote 5 minutes environ à feu moyen. Salez, poivrez, parsemez de persil et poursuivez la cuisson 1 minute. Hors du feu, ajoutez la crème fraîche et la noix de muscade. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si besoin.

Farcissez les courges avec la préparation aux champignons puis couvrez avec

les chapeaux. Disposez-les dans un plat à gratin. Enfournerez et faites cuire 10 minutes. Retirez les chapeaux et passez les courges sous le gril du four 3 minutes pour faire gratiner.



Tartes salées

Frittata de ratatouille

PRÉPARATION : 5 minutes

CUISSON : 14 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de ratatouille (voir étapes 1 et 2 [ici](#)) | 4 œufs | 15 g de parmesan | 1 filet d'huile d'olive | Sel, poivre

Dans un saladier, battez les œufs avec du sel et du poivre. Dans une poêle pouvant passer au four, faites chauffer l'huile d'olive. Versez les œufs battus et laissez cuire 1 minute à feu moyen. Ajoutez la ratatouille en la répartissant sur l'ensemble de la poêle et faites cuire 12 minutes à feu doux sans toucher à l'omelette. Passez la frittata 2 minutes sous le gril du four.

Tarte aux noix et au bleu

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Ingrédients pour 1 tarte de 30 cm

1 pâte feuilletée prête à l'emploi | 50 g de cerneaux de noix | 80 g de bleu d'Auvergne coupé en lamelles | 150 g de champignons de Paris émincés | 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique blanc ou rouge | 1 filet d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déposez la pâte dans le moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Enfournez à blanc et faites cuire 10 minutes. Pendant ce temps, réservez quelques cerneaux de noix pour la déco et mixez le reste avec le vinaigre, du sel et du poivre. Étalez les noix mixées sur le fond de pâte précuit.

Garnissez de bleu d'Auvergne et de champignons. Concassez grossièrement les cerneaux de noix restants et éparpillez-les sur la tarte. Arrosez d'un filet

d'huile d'olive. Enfournez (à 180 °C) et faites cuire 15 minutes.

Tarte tomates-gingembre

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Ingrédients pour 1 tarte de 30 cm

1 pâte feuilletée prête à l'emploi | 4 tomates pelées | 1 cuillerée à soupe de gingembre frais râpé | ½ bouquet de coriandre ciselé | 1 cuillerée à soupe de graines de sésame | 2 échalotes | 1 cuillerée à soupe de sauce soja | 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive | 1 filet d'huile de sésame grillé

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les tomates pelées en dés. Pelez et émincez les échalotes. Dans une casserole, faites revenir les échalotes et le gingembre avec l'huile d'olive 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les tomates et la sauce soja. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu doux. Déposez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Enfournez à blanc et faites cuire 10 minutes. Étalez la sauce tomate sur la pâte précuite. Arrosez d'un filet d'huile de sésame et saupoudrez de graines de sésame. Enfournez (à 180 °C) et laissez cuire 20 minutes. À la sortie du four, parsemez la coriandre sur la tarte et servez.



Quiche au tofu et sésame

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

REPOS : 20 MINUTES

Ingrédients pour 1 tarte de 30 cm

250 g de pâte brisée ([voir ici](#)) | 250 g de tofu soyeux égoutté (30 minutes) | 2 cuillerées à soupe de purée de sésame (tahin) | 2 carottes | 1 poireau | 1 gousse d'ail hachée | 1 œuf battu | 1 cuillerée à soupe de miso (en épicerie asiatiques) | 1 cuillerée à soupe de graines de sésame | Huile d'olive | Sel, poivre

Foncez le moule à tarte avec la pâte et piquez le fond avec une fourchette. Réfrigérez 20 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une poêle, faites revenir le poireau émincé et l'ail 5 minutes avec un filet d'huile.

Ajoutez les carottes râpées et salez. Couvrez et laissez cuire 12 minutes à feu doux. Faites cuire le fond de tarte 10 minutes. Dans un saladier, fouettez le miso, la purée de sésame, l'œuf puis le tofu. Incorporez la poêlée de poireau-carotte. Salez et poivrez. Étalez la garniture sur le fond de tarte précuit. Faites cuire 25 minutes. Saupoudrez de graines de sésame.

Tartelettes courgettes

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES ENVIRON

Ingrédients pour 6 tartelettes

250 g de pâte brisée ([voir ici](#)) | 2 courgettes | 1 cuillerée à soupe de graines de courge | 1 petit fromage de chèvre frais | 1 oignon | 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Abaissez la pâte sur le plan de travail fariné puis découpez 6 disques de la taille

de vos moules à tartelette. Piquez-les avec une fourchette puis déposez 1 disque dans chaque moule tapissé de papier sulfurisé. Enfournez à blanc et faites cuire 8 minutes. Lavez et coupez 1 courgette en dés. Pelez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites revenir les dés de courgette et l'oignon avec l'huile d'olive 5 minutes à feu moyen. Mixez le mélange courgette-oignon avec le fromage de chèvre et du poivre. Étalez cette préparation sur les fonds de tartelettes. Coupez l'autre courgette en rondelles. Répartissez-les en rosace sur les tartelettes, salez et poivrez. Parsemez de graines de courge. Faites cuire 20 minutes.

Pizzettas aux algues nori

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

Ingrédients pour 12 pizzettas

250 g de pâte à pizza ou de pâte à pain ([voir ici](#)) | 2 feuilles d'algues nori |

250 g de mozzarella | 5 cuillerées à soupe de coulis de tomates ([voir ici](#)) |
Huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Détaillez la mozzarella en 6 rondelles puis coupez chaque rondelle en deux. Roulez la pâte à pizza en boudin ; coupez-le en 12 morceaux. Étalez chaque morceau pour former un disque. Déposez les disques de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Nappez chaque disque de sauce tomate puis ajoutez une demi-rondelle de mozzarella par-dessus. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez et faites cuire 12 à 15 minutes. Ciselez les feuilles de nori en lamelles puis répartissez-les sur le dessus.

Spaghettis noirs aux légumes croquants

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

Pour 4 personnes

280 g de spaghettis à l'encre de seiche

300 g de chou romanesco ou de brocoli

1 carotte

2 oignons nouveaux

1 gousse d'ail

3 œufs

Le jus de 1 citron vert

2 cuillerées à soupe de sauce soja

1 cuillerée à soupe de graines de sésame

½ cuillerée à soupe de sirop d'agave ou de sucre de canne

1 ou 2 pincées de piment d'Espelette

½ cuillerée à soupe de vinaigre de riz

1 cuillerée à soupe d'huile de sésame toasté ou d'huile de noisette

Huile de tournesol

Sel

Plongez les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire le temps mentionné sur le paquet. Égouttez-les.

Pelez et hachez l'ail. Pelez et émincez les oignons. Détachez les bouquets du chou et coupez-les en deux ou trois selon leur taille. Épluchez la carotte et coupez-la en julienne.

Dans un wok, faites chauffer un filet d'huile de tournesol. Cassez les œufs dans le wok et mélangez avec une spatule de façon à obtenir des œufs

brouillés. Débarrassez sur une assiette. Nettoyez le wok.

Versez à nouveau un filet d'huile de tournesol dans le wok puis faites revenir le chou pendant 5 minutes sur feu vif. Ajoutez l'ail, les oignons et la julienne de carotte et faites sauter 3 minutes. Assaisonnez de sauce soja, de jus de citron vert, de sirop d'agave, de vinaigre de riz et d'huile de sésame.

Mélangez et faites encore sauter le tout 2 minutes. Ajoutez les spaghettis et rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin. Hors du feu, incorporez les œufs brouillés.

Déposez la préparation sur un plat de service. Parsemez de graines de sésame et saupoudrez de piment d'Espelette. Dégustez aussitôt.



Moelleux aux noisettes

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Pour 8 à 10 personnes

150 g de noisettes

80 g de purée de noisettes (en magasins bio)

5 œufs

80 g de farine

1 ½ cuillerée à café de levure chimique

130 g de beurre fondu

200 g de sucre semoule

1 ½ cuillerée à café de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans une poêle antiadhésive, faites griller à sec les noisettes 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir. Mixez-les pour les réduire en fine poudre.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre de noisettes, le sucre, le sel et la levure.

Dans un autre saladier, mélangez la purée de noisettes et les jaunes d'œufs. Incorporez le beurre fondu. Versez cette préparation dans le saladier à base de farine et mélangez.

Montez les blancs en neige pas trop ferme puis incorporez-les délicatement au mélange précédent.

Versez la préparation dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 35 minutes.

Astuce

N'hésitez pas à prendre une farine semi-complète pour gagner en éléments nutritifs.



Crèmes aux poires et aux noisettes

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 2 MINUTES

REPOS : 1 HEURE

Pour 4 à 6 personnes

4 poires

1 cuillerée à soupe de purée de noisettes (en magasins bio) ou 2 cuillerées à soupe de poudre de noisettes

2 cuillerées à soupe de sirop d'agave ou de sucre de canne

10 cl de lait

½ cuillerée à café d'agar-agar

1 cuillerée à soupe de poudre de noisettes pour la déco

Pelez les poires, coupez-les en quatre (ôtez le cœur) puis détaillez-les en gros dés. Mixez-les avec la purée de noisettes et le sirop d'agave. Réservez dans la cuve du robot.

Dans une casserole, mélangez le lait et l'agar-agar. Portez à ébullition puis laissez frémir 30 secondes en fouettant sans cesse. Versez aussitôt sur la purée de poires puis mixez à nouveau pour donner un peu d'onctuosité.

Répartissez la préparation dans des ramequins ou des verrines et réfrigérez 1 heure environ, le temps de la prise.

Parsemez un peu de poudre de noisettes sur chaque verrine et dégustez aussitôt.

Astuce

Vous pouvez imaginer de nombreuses variantes pour cette recette : pêches et amandes, mangue et noix de coco, kiwi

et noix de cajou...





L'hiver

Salade de mâche et pamplemousse

PRÉPARATION : 10 MINUTES
SANS CUISSON

Pour 4 personnes

100 g de mâche

1 pamplemousse rose

½ avocat

Quelques radis roses

1 poignée de noisettes grillées et concassées

Pour la vinaigrette

1 cuillerée à soupe de jus de citron

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café d'huile de noisette grillée (facultatif)

Sel, poivre du moulin

Lavez soigneusement la mâche. Déposez-la dans un saladier.

Pelez à vif le pamplemousse en vous plaçant au-dessus d'un bol (pour récupérer le jus). Prélevez les suprêmes et déposez-les dans le saladier de mâche.

Lavez et équeutez les radis puis coupez-les en fines rondelles. Pelez l'avocat et coupez-le en dés. Ajoutez le tout dans le saladier.

Dans le bol de jus de pamplemousse, ajoutez les ingrédients de la vinaigrette.

Assaisonnez la salade de vinaigrette et saupoudrez de noisettes grillées.

Astuce

Remplacez le pamplemousse par d'autres agrumes : orange sanguine, pomélo, mandarine...



Petites soupes de saison

Soupe de pois cassés

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

250 g de pois cassés | 1 litre de bouillon de légumes ([voir ici](#)) | 5 cl de crème liquide | Huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Déposez les pois cassés dans une casserole. Versez le bouillon et couvrez. Portez à ébullition puis laissez cuire 1 heure à feu doux. Réservez 2 cuillerées à soupe de pois cassés et 1 louche de bouillon de cuisson. Salez et poivrez le reste des pois cassés. Ajoutez la crème liquide et mixez pour obtenir une consistance homogène (ajoutez le bouillon réservé si la soupe est trop épaisse). Répartissez la soupe dans 4 bols. Décorez avec les pois cassés réservés et un filet d'huile d'olive.

Velouté d'épinards

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

600 g d'épinards frais en branches (ou 250 g surgelés) | 2 carrés de fromage frais type Kiri® | 2 pommes de terre coupées en dés | 80 cl de bouillon de légumes ([voir ici](#)) | Crème liquide pour servir (facultatif) | Sel, poivre

Lavez les épinards frais et supprimez les grandes tiges. Dans une grande casserole, déposez les dés de pomme de terre. Versez le bouillon, salez et portez à ébullition. Ajoutez petit à petit les épinards et laissez cuire 15 minutes à feu doux. Réservez 1 louche de bouillon de cuisson. Poivrez la soupe puis mixez-la au mixeur plongeant avec le fromage frais (ajoutez le bouillon réservé si le velouté est trop épais). Répartissez le velouté dans 4 bols. Décorez d'un filet de crème liquide.



Velouté de céleri-rave

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

500 g de céleri-rave coupés en dés | 1 petite pomme de terre coupée en dés | ½ oignon blanc émincé | Quelques brins de ciboulette ciselés | 1 litre de bouillon de légumes ([voir ici](#)) | 5 cl de crème liquide | Piment d'Espelette | 1 filet d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Dans une casserole, faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive 1 minute sur feu moyen. Ajoutez les dés de légumes, couvrez de bouillon et salez. Portez à ébullition puis laissez cuire 15 minutes à feu doux. Réservez 1 louche de bouillon de cuisson. Versez la crème liquide dans la casserole et mixez au mixeur plongeant (ajoutez le bouillon réservé si le velouté est trop épais). Répartissez le velouté dans 4 bols. Donnez 1 tour de moulin à poivre, saupoudrez de piment d'Espelette et parsemez de ciboulette.

Cappuccino de maïs

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

1 grande boîte de maïs égoutté | 1 petite pomme de terre coupée en dés | 1 échalote émincée | 80 cl de bouillon de légumes ([voir ici](#)) | 5 cl de crème liquide entière très froide | Piment d'Espelette (facultatif) | 1 filet d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Dans une casserole, faites revenir l'échalote avec un filet d'huile d'olive 3 minutes à feu moyen. Ajoutez les dés de pomme de terre et les grains de maïs et faites-les revenir 3 minutes. Versez le bouillon et salez. Portez à ébullition puis laissez cuire 15 minutes à feu doux. Réservez 1 louche de bouillon de cuisson. Poivrez la soupe puis mixez-la au mixeur plongeant (ajoutez le bouillon réservé si elle est trop épaisse). Fouettez la crème liquide en chantilly bien ferme. Salez et poivrez. Répartissez la soupe dans 4 bols. Déposez 1 quenelle de chantilly et saupoudrez de piment d'Espelette.



Soupe de potimarron au pesto de coriandre

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

1 petit potimarron (500 g environ) en morceaux | 4 cuillerées à café de pesto de coriandre ([voir ici](#)) | 80 cl de bouillon de légumes ([voir ici](#)) | Huile d'olive pour servir | Sel, poivre du moulin

Déposez les morceaux de potimarron dans une casserole, couvrez de bouillon et salez. Portez à ébullition puis laissez cuire 15 minutes à feu doux. Réservez 1 louche de bouillon de cuisson. Poivrez la soupe puis mixez-la (ajoutez le bouillon réservé si la soupe est trop épaisse). Répartissez la soupe dans 4 bols. Servez avec un filet d'huile d'olive et 1 cuillerée à café de pesto de coriandre.

Crème de lentilles-coco

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

150 g de lentilles corail | 30 cl de lait de coco | ½ oignon émincé | 1 échalote émincée | Gingembre en poudre | Huile de tournesol | Sel, poivre du moulin

Rincez les lentilles. Dans une casserole, faites revenir l'oignon avec un filet d'huile de tournesol 3 minutes à feu moyen. Ajoutez les lentilles, le lait de coco et 50 cl d'eau. Portez à ébullition et salez. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Réservez 1 louche de bouillon de cuisson. Mixez la soupe au mixeur plongeant (ajoutez le bouillon réservé si le velouté est trop épais). Dans une poêle, faites frire l'échalote avec 2 cuillerées à soupe d'huile (elle doit être bien dorée). Égouttez sur du papier absorbant. Répartissez la soupe dans 4 bols. Décorez d'échalote frite, donnez 1 tour de moulin à poivre et saupoudrez d'1 pincée de gingembre.



Velouté de betterave

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

500 g de céleri-rave coupés en dés | 1 petite pomme de terre coupée en dés | ½ oignon blanc émincé | Quelques brins de ciboulette ciselés | 1 litre de bouillon de légumes ([voir ici](#)) | 5 cl de crème liquide | Piment d'Espelette | 1 filet d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Déposez les légumes dans une casserole. Versez le bouillon, portez à ébullition puis faites cuire 10 minutes à feu doux. Ajoutez le lait, salez, portez à nouveau à ébullition et poursuivez la cuisson 5 minutes. Réservez 1 louche de bouillon de cuisson. Poivrez la soupe puis mixez-la au mixeur plongeant (ajoutez le bouillon réservé si le velouté est trop épais). Répartissez le velouté dans 4 bols. Servez avec 1 cuillerée à café de pesto de roquette.

Bouillon aux agrumes

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

1 carotte émincée | 1 navet émincé | 1 poireau coupé en tronçons | 6 feuilles

de chou frisé émincées | Quelques brins de cerfeuil | 1 bouquet garni (laurier, thym et romarin) | 1 cuillerée à café de graines de coriandre | Le jus de ½ citron | Le jus de ¼ d'orange | 1 filet d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole puis faites revenir les légumes 3 minutes à feu moyen. Ajoutez 1 litre d'eau, le bouquet garni et les graines de coriandre ; salez. Portez à ébullition puis faites cuire 20 minutes à feu doux. Retirez le bouquet garni. Ajoutez les jus de citron et d'orange et poivrez. Répartissez les légumes et le bouillon aux agrumes dans 4 bols. Décorez de cerfeuil.



Timbale de quinoa, amandes et chou rouge

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

REPOS : 10 MINUTES

Pour 4 personnes

200 g de quinoa

30 g d'amandes effilées

½ chou rouge

1 échalote

1 citron confit ([voir ici](#))

1 bouquet de persil plat

Le jus de 1 citron

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Rincez le quinoa et déposez-le dans une casserole. Recouvrez-le d'eau froide (1 fois et demi le volume

du quinoa). Portez à ébullition puis faites cuire 15 minutes environ à feu doux. Salez et laissez reposer 10 minutes à couvert.

Dans une poêle antiadhésive, torréfiez à sec les amandes sur feu doux en remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Débarrassez-les sur une assiette.

Pelez et émincez l'échalote. Hachez le persil. Coupez le citron confit en petits dés. Émincez finement le chou.

Faites chauffer un filet d'huile dans la poêle puis faites revenir le chou et l'échalote 3 minutes à feu vif. Ajoutez le citron confit, salez et faites revenir encore 2 minutes. Parsemez de persil et poivrez.

Dans un plat de service, mélangez le quinoa avec la poêlée de chou, le jus de citron et 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive. Rectifiez si besoin l'assaisonnement en sel et poivre. Parsemez d'amandes grillées et servez aussitôt.

Astuce

Pensez à bien rincer le quinoa avant la cuisson : les graines sont enrobées d'un insecticide naturel qui donne de l'amertume en cuisson.



Galettes de panais, crème à l'aneth

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 6 MINUTES PAR FOURNÉE

Pour 4 personnes

2 panais (environ 300 g)

1 carotte

1 grosse poignée de mâche

1 oignon

3 œufs

1 cuillerée à soupe de farine

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Pour la crème à l'aneth

6 cuillerées à soupe

de crème fraîche

3 cuillerées à soupe d'aneth ciselé

1 ½ cuillerée à soupe de jus de citron

Quelques baies roses concassées

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préparez la crème à l'aneth : dans un bol, mélangez la crème fraîche avec le reste des ingrédients. Réservez au réfrigérateur.

Épluchez et râpez les panais et la carotte. Pelez et émincez l'oignon.

Battez les œufs dans un saladier. Ajoutez les légumes râpés, l'oignon et la

farine. Salez, poivrez et mélangez de façon à obtenir une préparation homogène.

Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle. Déposez 1 grosse cuillerée à soupe de préparation aux légumes et aplatissez-la avec le dos de la cuillère pour former une galette. Recommencez avec le reste de la préparation. Faites cuire les galettes 3 minutes de chaque côté.

Lavez soigneusement la mâche et déposez 1 bouquet dans chaque assiette. Répartissez les galettes et dégustez-les accompagnées de crème à l'aneth.

Astuce

Vous pouvez remplacer la crème à l'aneth par une sauce yaourt et menthe ([voir ici](#))



Cake au brocoli et miso

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Pour 1 cake

1 petite tête de brocoli (200 g environ)

2 cuillerées à soupe rases de miso

200 g de farine de riz semi-complète ou de farine de blé

1 sachet de levure chimique

2 œufs

4 cuillerées à soupe de lait

10 cl d'huile d'olive + 1 cuillerée à soupe pour la cuisson

Sel, poivre du moulin

Beurre pour le moule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez le brocoli et détachez les bouquets. Coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Dans une poêle, faites revenir les brocolis avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive 8 à 10 minutes à feu moyen. Salez.

Dans un saladier, mélangez la farine et la levure.

Dans un autre saladier, délayez le miso avec 2 cuillerées à soupe de lait. Ajoutez le reste de lait, les œufs et l'huile d'olive. Fouettez énergiquement le mélange puis versez-le sur la farine. Mélangez le tout afin d'obtenir une pâte homogène.

Incorporez les brocolis poêlés à la préparation au miso et poivrez.

Déposez la préparation dans un moule à cake beurré (ou chemisé de papier sulfurisé). Enfournez et faites cuire 40 minutes.

Astuce

Le miso étant très salé, ne dépassez pas les quantités indiquées et salez modérément les brocolis.



Assiettes d'hiver

Voilà de quoi composer une belle assiette équilibrée et colorée pour égayer les papilles au cœur de l'hiver !

Salade de carotte et betterave au gomashio

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients pour 4 personnes

1 carotte | ½ betterave crue | 2 cuillerées à soupe de gomashio ([voir ici](#)) | 1 bouquet de coriandre | 1 poignée de graines germées (voir préparation [ici](#)) | 2 cuillerées à soupe de jus de citron

Pelez la betterave et la carotte puis coupez-les grossièrement. Effeuillez la coriandre.

Mixez brièvement la betterave et la carotte avec la coriandre : arrêtez de mixer avant que les légumes rendent leur jus (vous devez obtenir de petits grains).

Déposez la préparation mixée dans un saladier. Assaisonnez de gomashio et de jus de citron. Mélangez et décorez de graines germées.

Astuce

Si vous n'avez pas de mixeur, râpez finement la carotte et la betterave.

Mini-cocottes de potimarron au lait de coco

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 à 30 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de potimaron | 20 cl de lait de coco | ½ oignon | 1 pincée de noix de muscade | 1 cuillerée à café de gingembre en poudre | Quelques graines de coriandre concassées | 10 g de gruyère râpé | 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

À l'aide d'une cuillère, éliminez les pépins et les fibres du potimarron ; coupez la chair en dés. Pelez et émincez l'oignon.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir l'oignon 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les dés de potimarron et faites cuire 5 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Hors du feu, versez le lait de coco puis incorporez la noix de muscade, le gingembre et les graines de coriandre. Salez et poivrez.

Répartissez la préparation de la casserole dans 4 mini-cocottes et recouvrez de gruyère râpé. Enfournez et faites cuire 20 à 30 minutes.



Riz aux lentilles

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES ENVIRON

REPOS : 10 MINUTES

Ingrédients pour 4 personne

200 g de riz basmati semi-complet | 100 g de lentilles | Piment d'Espelette

Rincez les lentilles et déposez-les dans une casserole. Couvrez-les d'eau froide (5 cm environ au dessus du niveau des lentilles). Portez à ébullition puis laissez cuire 20 minutes à feu doux. Égouttez-les.

Rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole. Ajoutez les lentilles précuites et 50 cl d'eau. Couvrez, portez à ébullition puis laissez cuire 12 minutes à feu doux. Laissez reposer 10 minutes environ à couvert.

Déposez le mélange riz-lentilles dans un saladier. Saupoudrez d'une pincée de piment d'Espelette avant de servir.

Sauté de choux rouge et vert

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES ENVIRON

REPOS : 10 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes

¼ de chou rouge | ¼ de chou vert | 1 oignon nouveau | 1 gousse d'ail |
½ cuillerée à café de cumin en poudre | 1 filet d'huile de tournesol | Sel,
poivre du moulin

Coupez les choux en très fines lanières. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.

Versez l'huile de tournesol dans un wok puis faites revenir les choux, l'ail et l'oignon avec 1 pincée de sel et le cumin 5 minutes sur feu vif en remuant régulièrement. Poivrez et rectifiez si besoin l'assaisonnement en sel. Servez aussitôt.

Astuce

Vous pouvez utiliser des lentilles corail. Dans ce cas, faites-les cuire directement avec le riz.

Cake aux carottes et noix

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Pour 1 cake

250 g de carottes râpées (3 petites carottes environ)

60 g de cerneaux de noix

80 g de farine de riz complète ou farine de blé

1 cuillerée à café de bicarbonate de soude ou de levure chimique

2 œufs

1 cuillerée à café de cannelle en poudre

1 pincée de noix de muscade

7 cl d'huile d'olive

90 g de sucre semoule

½ cuillerée à café de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans une poêle antiadhésive, faites griller les noix à sec 3 à 4 minutes à feu doux. Concassez-les.

Dans un saladier, mélangez la farine, les noix concassées, la cannelle, la muscade, le bicarbonate et le sel.

Dans un autre saladier, fouettez vivement les œufs et le sucre. Ajoutez les carottes râpées et l'huile d'olive. Incorporez cette préparation au mélange à base de farine.

Versez la préparation dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 40 minutes. Démoulez le cake sur une grille et laissez refroidir.

Astuce

Essayez de remplacer les carottes par des courgettes... cela fera un dessert tout aussi bon, et surprenant !



Pommes rôties aux amandes

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

Pour 4 personnes

4 pommes

30 g de poudre d'amandes

2 cuillerées à soupe de compote de pommes

1 cuillerée à soupe d'amandes effilées

8 cl de crème liquide

2 cuillerées à soupe de sucre semoule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez les pommes puis coupez la partie supérieure qui servira de chapeau.

À l'aide d'une cuillère parisienne (ou d'une petite cuillère), évidez le cœur des pommes.

Dans un bol, mélangez la poudre d'amandes avec la crème liquide, le sucre et la compote de pommes. Farcissez les pommes d'une partie de cette crème à l'amande.

Disposez les pommes dans un plat à gratin et recouvrez-les de leur chapeau. Enfournez et faites cuire 30 minutes. Retirez les chapeaux et réservez-les sur le côté. Ajoutez ensuite sur les pommes le reste de crème à l'amande et parsemez d'amandes effilées. Continuez la cuisson 15 minutes. Dégustez les pommes rôties chaudes ou tièdes.

Astuce

Cette recette, très facile à réaliser, est délicieuse lorsque le résultat est bien crémeux. Si vous voyez que la crème se

dessèche trop rapidement, n'hésitez pas à recouvrir le plat de papier d'aluminium pour terminer la cuisson.



Mousse au chocolat light

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

REPOS : 10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 5 HEURES

Pour 4 personnes

120 g de chocolat noir à pâtisser

200 g de tofu soyeux

1 cuillerée à soupe de purée de noisettes (en magasins bio, facultatif)

10 g de noisettes grillées et concassées

2 cuillerées à soupe de sirop d'agave (en magasins bio) ou de sucre de canne

Égouttez le tofu dans une passoire pendant 10 minutes.

Faites fondre le chocolat concassé au bain-marie.

Ajoutez au chocolat fondu le sirop d'agave, la purée de noisettes et le tofu.

Mixez le tout au mixeur plongeant pendant quelques minutes afin d'obtenir un mélange mousseux.

Répartissez la préparation au chocolat dans 4 ramequins. Réfrigérez pendant 5 heures minimum (sortez-les du réfrigérateur 1 heure avant de déguster).

Décorez les mousses de noisettes concassées avant de servir.



Les infusions

Romarin, gingembre, sirop d'agave

Pour 1 litre

3 branches de romarin | 2 cuillerées à soupe de gingembre frais râpé |
2 cuillerées à soupe de sirop d'agave ou 3 cuillerées à soupe de sucre
semoule

Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau. Ajoutez le romarin et le gingembre. Éteignez le feu, couvrez et laissez infuser 5 minutes. Filtrez l'infusion. Versez le sirop d'agave dans l'infusion avant de déguster.

Infusion d'épices

Pour 1 litre

2 cuillerées à soupe de rooibos (thé rouge) | 1 bâton de cannelle | 1 bâton de réglisse | 1 étoile de badiane (anis étoilé) | 1 pincée de graines de fenouil | 1 pincée de gingembre en poudre | 2 clous de girofle | Les graines de 1 gousse de cardamome | Quelques gouttes d'extrait de vanille ou d'huile essentielle de vanille

Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau. Ajoutez le rooibos et l'ensemble des épices. Éteignez le feu, couvrez et laissez infuser 5 minutes. Filtrez l'infusion avant de déguster.

Citronnelle, verveine & menthe

Pour 1 litre

1 tige de citronnelle | Quelques feuilles de verveine | Quelques feuilles de menthe

Coupez la tige de citronnelle en trois. Écrasez les morceaux avec le fond d'une casserole (pour développer plus rapidement l'arôme de la citronnelle une fois infusée).

Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau. Ajoutez les morceaux de

citronnelle, la verveine et la menthe. Éteignez le feu, couvrez et laissez infuser 5 minutes.

Filtrez l'infusion avant de déguster.

Thym, citron, miel

Pour 1 litre

4 branches de thym | 1 citron bio | 4 cuillerées à soupe de miel

Coupez le citron en deux. Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau. Ajoutez le thym et le citron. Éteignez le feu couvrez, et laissez infuser 5 minutes. Filtrez l'infusion.

Pressez le citron et versez le jus dans l'infusion. Ajoutez le miel avant de déguster.



MESURES LIQUIDES

SYSTEME MÉTRIQUE	SYSTEME AMÉRICAIN	AUTRE NOM
5 ml	1 cuillère à thé (cuillère à café française)	
15 ml	1 cuillère à table (cuillère à soupe française)	
35 ml	1/8 cup (tasse française)	1 oz (ou once)
65 ml	1/4 cup ou 1/4 grand verre	2 oz
125 ml	1/2 cup ou 1/2 grand verre	4 oz
250 ml	1 cup ou 1 grand verre	8 oz
500 ml	2 cups ou 1 pinte	
1 litre	4 cups ou 2 pintes	

MESURES SOLIDES

SYSTEME MÉTRIQUE	SYSTEME AMÉRICAIN	AUTRE NOM
30 g	1/8 oz	2 oz
55 g	1/8 lbs	4 oz
115 g	1/4 lbs	6 oz
170 g	3/8 lbs	8 oz
225 g	1/2 lbs	16 oz
454 g	1 livre	8 oz

CHALEUR DU FOUR

CHALEUR DU FOUR	°CELSIUS	THERMOSTAT	°FAHRENHEIT
Très doux	70 °C	Th. 2-3	150 °F
Doux	100 °C	Th. 3-4	200 °F
	120 °C	Th. 4	250 °F
Moyen	150 °C	Th. 5	300 °F
	180 °C	Th. 6	350 °F
Chaud	200 °C	Th. 6-7	400 °F
	230 °C	Th. 7-8	450 °F
Très chaud	260 °C	Th. 8-9	500 °F

PAGE DE COPYRIGHT

Auteur : Laure Kié

Photos : Patrice Hauser

Couverture : Aimery Chemin et Coralie Ferreira

Direction éditoriale : Anne la Fay

Édition : Aurélie Cazenave

Direction de création : Claire Guigal

Réalisation numérique : Karen Pasquier

ISBN papier : 9782317005992

ISBN numérique : 9782317015991

Dépôt légal : mars 2015

© 2015 Mango

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation
strictement réservés pour tous pays.

www.mangoeditions.com

MANGO

Dans la même collection



www.mangoeditions.com

MANGO